



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**EL PROCESO DE LA JUBILACIÓN AFECTA LA AUTOESTIMA EN
TRABAJADORES/AS DEL INSTITUTO NACIONAL DE ELECTRIFICACION
INDE, EN OFICINAS CENTRALES Y SUBESTACION GUATEMALA SUR**

Informe Final de Investigación
presentado al Honorable Consejo Directivo
de la Escuela de Ciencias Psicológicas

Por

**LESBIA LORENA CANEL POCON
MONICA ALEJANDRA AGUILAR MONTOYA**

Previo a optar el título de

PSICÓLOGAS

En el grado académico de

LICENCIATURA

Guatemala, Septiembre 2006

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



**EL PROCESO DE LA JUBILACIÓN AFECTA LA AUTOESTIMA EN
TRABAJADORES/AS DEL INSTITUTO NACIONAL DE
ELECTRIFICACION INDE, EN OFICINAS CENTRALES Y
SUBESTACION GUATEMALA SUR**

**LESBIA LORENA CANEL POCON
MONICA ALEJANDRA AGUILAR MONTOYA**

Guatemala, Septiembre 2006

CONSEJO DIRECTIVO

**Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
Doctor René Vladimir López Ramírez
REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRATICOS
CONSEJO DIRECTIVO ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**Licenciada Loris Pérez Singer de Salguero
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS
CONSEJO DIRECTIVO ESCUELA DE CIENCIAS PSICLOGICAS**

**Estudiante Brenda Julissa Chamám Pacay
Estudiante Edgard Ramiro Arroyave Sagastume
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
CONSEJO DIRECTIVO ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45. Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 Y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 454-2005
CODIPs. 1034-2006

De Orden de Impresión Informe Final
de Investigación

15 de junio de 2006

Estudiante
Lesbia Lorena Canel Pocón
Mónica Alejandra Aguilar Montoya
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto NOVENO (9º) del Acta VEINTINUEVE GUIÓN DOS MIL SEIS (29-2006) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 09 de junio de 2006, que copiado literalmente dice:

"NOVENO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: **"EL PROCESO DE LA JUBILACIÓN AFECTA LA AUTOESTIMA EN TRABAJADORES/AS DEL INSTITUTO NACIONAL DE ELECTRIFICACIÓN INDE, EN OFICINAS CENTRALES Y SUBESTACIÓN GUATEMALA SUR"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

LESBIA LORENA CANEL POCÓN
MÓNICA ALEJANDRA AGUILAR MONTOYA

CARNÉ 94-21294
CARNÉ 97-18523

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Ángel Benjamín Salazar y revisado por la Licenciada Mayra Luna de Álvarez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para la Elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes

SECRETARIA



/Gladys

COMUNIDAD POLICIA GUATEMALA
DE LA FUERZA



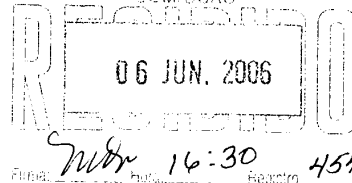
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CEIPS
9a. Avenida 9-43 Zona 11 Edificio "A"
TEL. 2485-1910 FAX 2485-1912 V.F. 11
email: macedeyugo@ceips.org

REGISTRADO
ESCUELA DE PSICOLOGÍA-USAC
CONSEJO DIRECTIVO

CEIPS. 33-2006
Ed. 154-2005

Pto. 01 Acta 24-2006
Fecha 06 JUN 2006
CODIS 454-05

Escuela de Ciencias Psicológicas
Guatemala, 11 de mayo de 2006
CEIPS-USAC



SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

De manera asima me dirijo a ustedes para informarles que he procedido a la revisión del PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, titulado:

"EL PROCESO DE LA JUBILACIÓN AFECTA LA AUTOESTIMIA EN
TRABAJADORES/AS DEL INSTITUTO NACIONAL DE ELECTRIFICACIÓN INDE,
EN OFICINAS CENTRALES Y SUBESTACIÓN GUATEMALA SUR"

ESTUDIANTE:

CARNÉ N°

Lesbia Lorena Canel Pocón
Mónica Alejandra Aguilar Montoya

9421294
9718573

CARRERA: Licenciatura en Psicología

ASESORA: Licenciado Ángel Benjamín Salazar

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por este Centro de Investigaciones, emito DICTAMEN FAVORABLE, y solicito continuar con los tramites respectivos.

Atentamente,

"D Y ENSEÑAR A TODOS"

M. Luna de Alvaréz
LICENCIADA MAYRA LUNA DE ALVAREZ
REVISORA Y COORDINADORA

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CEIPS- MAYRA GUERRER

c.c. archivo

Docente Revisor a

MILDA /edr



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM
97, Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2438-1110 FAX: 2438-1913 y 14
e-mail: psicologicas@usac.edu.gt

Guatemala, 26 de Agosto de 2005

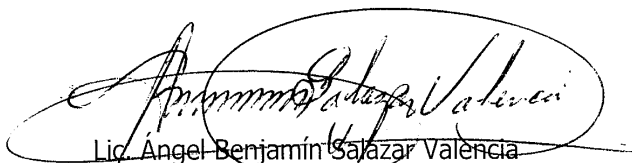
Licenciada
Mayra Luna de Alvarez
Coordinadora Centro de Investigación
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC
Presente

Licenciada de Álvarez:

De manera atenta me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la asesoría del Informe Final de Investigación titulado: **"EL PROCESO DE LA JUBILACIÓN AFECTA LA AUTOESTIMA EN TRABAJADORES/AS DEL INSTITUTO NACIONAL DE ELECTRIFICACION INDE, EN LAS AREAS DE OFICINAS CENTRALES Y GUATEMALA SUR"**.

Dicho Informe Final fue elaborado por las estudiantes, Lesbia Lorena Canel Pocon, carne 94-21294 y Mónica Alejandra Aguilar Montoya, carné 97-18523, para su revisión y aprobación, de la carrera de Licenciatura en Psicología.

El Informe Final en mención, a mi criterio, llena todos los requisitos que exige el Centro de Investigación y para los usos legales firmo la presente.


Lic. Angel Benjamín Salazar Valencia
ASESOR TESIS
COLEGIADO 2991

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"

TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 Y 14

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c: Control Académico

CIEPs.

Archivo

REG. 454-2005

CODIPs. 1381-2005

De aprobación de proyecto de Investigación

Reposición

11 de julio de 2006

Estudiantes

Lesbia Lorena Canel Pocón

Mónica Alejandra Aguilar Montoya

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Transcribo a usted el Punto DÉCIMO QUINTO (15º) del Acta CINCUENTA Y UNO DOS MIL CINCO (51-2005) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 19 de agosto de 2005, que literalmente dice:

"DÉCIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Investigación, titulado: **"EL PROCESO DE LA JUBILACIÓN AFECTA LA AUTOESTIMA EN TRABAJADORES/AS DEL INSTITUTO NACIONAL DE ELECTRIFICACIÓN INDE, EN OFICINAS CENTRALES Y SUBESTACIÓN GUATEMALA SUR"**, de la Carrera: Licenciatura en Psicología, presentado por:

LESBIA LORENA CANEL POCÓN

CARNÉ No. 94-21294

MÓNICA ALEJANDRA AGUILAR MONTOYA

CARNÉ No. 97-18523

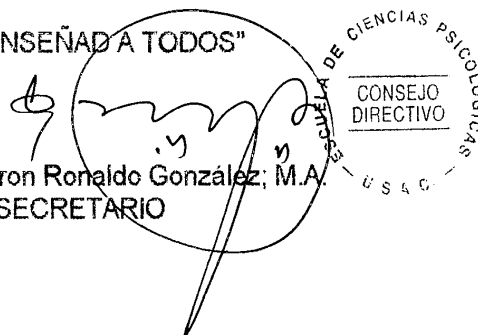
El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, resuelve **APROBARLO** y nombrar como asesor al Licenciado Ángel Benjamín Salazar y como revisor al Licenciado Luis Tobías Alvarado Sandoval."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.
SECRETARIO

/Gladys





**INSTITUTO NACIONAL DE ELECTRIFICACION
I.N.D.E.**

CONSTANCIA

Por este medio se deja constancia que los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Lesbia Lorena Canel Pocon, con carné No. 9421294 y Mónica Alejandra Aguilar Montoya, con carné No. 9718523, realizaron tres talleres a trabajadores que están en proceso de Jubilación, de la siguiente manera:

- 1er. Taller: "La Importancia de la Jubilación"
- 2do. Taller: "La Tercera Edad"
- 3er. Taller: "La Autoestima"

Estos talleres se realizaron como parte fundamental de su investigación de tesis titulada "El Proceso de la Jubilación afecta la Autoestima en Trabajadores y Trabajadoras del Instituto Nacional de Electrificación INDE en Oficinas Centrales y Guatemala Sur"

Agradeciendo la valiosa colaboración de estos estudiantes firmo y sello la presente a los veintiséis días del mes de Agosto del dos mil cinco.


Jorge Mario Fuentes Orozco
JEFE DIVISION DE RECURSOS HUMANOS
INDE OFICINAS CENTRALES



Padrinos de Graduación

Por Lesbia Lorena Canel Pocón

Berta Leticia Canel Solis
Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa Colegiado 6,480

Por Mónica Alejandra Aguilar Montoya

Mario Roberto de León Chávez
Ingeniero Electricista Colegiado 2,770

Por ambas

Angel Benjamín Salazar Valencia
Licenciado en Psicología Colegiado 2,991

AGRADECIMIENTOS

A LA TRECENTENARIA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA Y LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS:

Por los conocimientos impartidos y por darnos la oportunidad de graduarnos como profesionales.

A INSTITUTO NACIONAL DE ELECTRIFICACION (INDE)

Por su valiosa colaboración y apoyo incondicional en la realización de nuestro trabajo de tesis.

A NUESTRO ASESOR:

Lic. Angel Benjamín Salazar Valencia, por su asesoría en nuestro trabajo de investigación y por compartir con nosotras su amplio conocimiento el cual nos motiva a seguir adelante.

A LOS DOCENTES:

Que nos brindaron su conocimiento durante la carrera.

A LICENCIADA MAYRA LUNA DE ALVAREZ Y AL LICENCIADO LUIS TOBIAS ALVARADO SANDOVAL

Por el tiempo que nos brindaron en la revisión de nuestro trabajo de Investigación.

ACTO QUE DEDICO

A DIOS :

Por su infinito amor y la sabiduría dada para culminar mis estudios.

A MIS PADRES:

Gracias por guiarme en el camino correcto y por su apoyo moral y económico.

A MIS HERMANOS:

Sandra Lucrecia, Otto Armando y Ligia Celeste por su amor y apoyo.

ESPECIALMENTE A MIS SOBRINOS:

Ivan Andrés y Luis Fernando Munguía Canel, Ana María y Rodrigo Canel Chacón
Por llenar mi vida de alegría y que este logro sea para ellos de motivación y perseverancia.

A MIS CUÑADOS:

José Luis , Alma Verónica, por su apoyo moral

A MIS AMIGOS Y COMPAÑEROS DE UNIVERSIDAD:

Brenda López, Claudia Alcántara, Thelma Castañon, Odilia Parras, Paula Yupe, Eddy Cheley, Sandra Castillo, Mónica Cardona, Freddy Rivera Daniel González.
Gracias por su amistad y por los momentos agradables que compartimos,

A MI COMPAÑERA DE TESIS:

Mónica Aguilar, gracias por su amistad y permitirme compartir con ella el trabajo de tesis.

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

Ante todo, porque sin él nada de mis proyectos y metas, se hubieran realizado, permitiéndome llegar hasta este momento.

A MI AMADA MADRE Y QUERIDA ABUELA

Elda María y Victoria, por estar a mi lado siempre que las necesite, por sus consejos y su gran amor incondicional.

A MI ESPOSO

Carlos Eduardo, por su apoyo, comprensión y amor.

A MIS HIJOS

Obed Estuardo y Sarahí Mariana Esther, a quienes dedico mis triunfos.

A MI HERMANA

Ana Elizabeth por su amor, apoyo y consejos.

A MI SOBRINO

Alejandro con cariño especial, que mi triunfo sea para ti de motivación y perseverancia.

A MIS PRIMAS Y PRIMOS

Porque aunque algunos se encuentran lejos, me han brindado cariño y me han dado muchos ánimos para seguir adelante.

A MIS AMIGOS Y COMPAÑEROS DE TRABAJO DE LA SUBESTACIÓN GUATEMALA SUR Y OFICINAS CENTRALES DEL INDE

A todos en general, gracias por su colaboración, cariño que siempre me brindaron en los momentos difíciles de mi carrera y por los momentos agradables que compartimos.

A MIS AMIGOS Y COMPAÑEROS DE UNIVERSIDAD

Por los momentos agradables que compartimos, gracias por su amistad y cariño.

A MI COMPAÑERA Y AMIGA DE TESIS

Lesbia Canel, por su amistad, apoyo, colaboración y permitirme compartir con ella los buenos y difíciles momentos para realizar nuestro trabajo de tesis.

A MIS AMIGOS EN GENERAL

Por ser las personas más especiales para mí, que no importa la distancia o los malos momentos, siempre han estado conmigo, apoyándome, animándome, aconsejándome, regalándome su cariño y afecto.

Y A USTED

Muy especialmente

INDICE

Prólogo	1
CAPITULO I	
Introducción	3
Marco teórico	4
La Jubilación	4
Decisión de Jubilarse	5
Consecuencias económicas de la Jubilación	5
Impacto Psicológico y físico de la Jubilación	6
Factores que influyen en la adaptación a la Jubilación	6
Tercera Edad o Adulto Mayor	6
Adulto Mayor, Jubilado y Autoestima	8
Autoestima	9
Comportamientos característicos del desestimado	12
Algunos comportamientos de Autoestima Afectada Negativamente	15
Autoestima y relaciones	16
Autoestima y trabajo	17
Hipótesis de la Investigación	18
Definición Conceptual y Operacional de la variables	18
Variable Independiente	18
Variable Dependiente	19

CAPITULO II: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	20
Muestra	20
Técnicas de recolección de datos	20
CAPITULO III: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	21
Sistematización de talleres	22
Análisis General de Resultados	32
CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	34
Conclusiones	34
Recomendaciones	34
Bibliografía	35
Anexos	36
Resumen	46

PROLOGO

La sociedad guatemalteca percibe psicosocialmente a las personas productivas dentro de la edad de 18 a 30 años, tal como se observa en los anuncios de convocatorias de selección de personal dentro de los medios de comunicación, a este grupo etario la sociedad los considera con mejor y mayor motivación hacia el trabajo debido a que tienen que satisfacer necesidades e intereses, logros y metas tanto económicas como materiales. Entre los 30 y 40 años se considera que es el tiempo en donde se adquiere la experiencia y la destreza laboral y es en esa edad, en donde las empresas e instituciones comienzan a preparar e instruir a las personas que van a sustituir a estos trabajadores. A los 40 años las personas deben de pensar y planificar lo que van a hacer en su jubilación, aspecto que no contemplan ni las empresas ni las instituciones, originándose entonces el problema de no preparar psicosocialmente a estas personas para que acepten y se adapten a esa forma de vivir y cuando se llega a este proceso los trabajadores y trabajadoras se sienten desplazados, aislados y poco productivos; lo que hace que pierdan su estimación, su aprecio y su valoración, por lo que se hizo necesario investigar los efectos de este acontecimiento psicosocial en trabajadores y trabajadoras del INDE.

Los trabajadores que están dentro del proceso de jubilación perciben que este derecho es proporcionado porque ya no son productivos y porque las instituciones los consideran viejos, este proyecto tuvo como punto de partida el analizar y determinar como se encuentra la autoestima en esta clase de trabajadores que labora en el Instituto Nacional de Electrificación (INDE).

El jubilado dentro de la sociedad Guatemalteca corresponde a personas que se encuentran en la tercera edad dando un cambio radical en su vida sintiéndose perjudicados emocional y físicamente, especialmente para el genero masculino para quien el trabajo representa la actividad que lo define como el hombre proveedor y protector de la familia.

En Guatemala no existe un programa o conjunto de charlas que prepare a las personas para la jubilación como un acontecimiento que les puede permitir seguir disfrutando de la vida sin presiones al lado de la familia y conseguir hacer lo que no pudieron por que el trabajo les obstaculizaba.

Este trabajo permitió dos grandes logros: el primero consistió en recabar información por medio de un test de autoestima aplicado a las personas que están dentro del proceso de la jubilación, dándonos como resultado que la autoestima se encuentra deteriorada en la mayoría de los trabajadores manifestándose en que las personas se perciben como sujetos no aceptados por su institución y su sociedad. El segundo logro fue el haber realizado tres talleres con estas personas lo que al final permitió que los trabajadores comprendieran, tal como ellos (as) lo manifestaron en forma verbal y escrita que la jubilación es algo positivo porque

van a tener más tiempo para ellos y sus familias, en donde realizarán actividades que no pudieron hacer cuando trabajaban, se dedicarán a otras actividades productivas. El tener esta visión de la jubilación hizo que se aceptarán como personas de la tercera edad productivas, respetables, queridas y apreciadas por ellas mismas y con las personas que tienen diferentes relaciones.

Como la sociedad guatemalteca necesita que las personas previo a jubilarse y ya jubiladas tenga autoestima para ser productivas y valiosas dentro del ámbito en el que cada quien se desarrolla, fue importante realizar este estudio para demostrar como la jubilación afecta negativamente la autoestima a las personas que están dentro del proceso , para proponer una serie de acciones que conserven y mejoren el aprecio, la estimación y la valoración del jubilado.

Para la Escuela de Ciencias Psicológicas este estudio representa una oportunidad para incluir dentro de sus programas acciones que contribuyan a mejorar la autoestima de trabajadores en proceso de jubilación.

CAPITULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

En el Instituto Nacional de Electrificación (INDE) la jubilación es un acontecimiento obligatorio cuando se cumplen los 65 años. Esta situación se lleva a cabo como un mecanismo que utilizan las empresas en Guatemala para renovar la fuerza de trabajo. El hecho de que la jubilación sea una etapa de la vida consolidado en la sociedad Guatemalteca no significa que sea una transición agradable, ya que el trabajador tiene la idea de que el jubilarse es perjudicial, tanto emocional como físicamente. Los hombres y las mujeres suponen que el trabajo representa una actividad fundamental y definitoria de la personalidad y la jubilación está estigmatizada como un estado improductivo que aísla al trabajador de las demás personas, además se considera una pérdida de posición social que provoca patología y acelera la muerte.

Algunos de los trabajadores/as no ven la jubilación como una liberación, como algo saludable y dichoso que le permite tener un ingreso económico sin la presión ni la obligación que conlleva el trabajo.

Las influencias externas también perjudican la Autoestima de las personas próximas a jubilarse, pues consideran que llegar a los sesenta años es el ocaso de la vida, y ven este acontecimiento como una forma de discriminación social, ya que ellos sienten que dejar de trabajar los hace improductivos, estando ellos en la disponibilidad y capacidad de poder laborar para la empresa.

Los trabajadores no reciben durante su vida productiva orientación, charlas o seminarios, que ayude a la preparación necesaria para una jubilación feliz. Los sociólogos denominan a este proceso como una socialización anticipatoria que no se da y que podría contribuir a la adaptación post-jubilación, generar sentimientos positivos para este acontecimiento.

Previo a jubilarse las personas comienzan a perder su capacidad de estimarse, apreciarse o valorarse, manifestando una serie de conductas que dañan su propia personalidad y a otros compañeros y compañeras de trabajo, dentro de estas conductas tenemos el desinterés, pierden el sentido del humor, se autoaislan, pierden la habilidad para realizar su trabajo, son impuntuales, poco solidarios, se consideran personas poco productivas debido a que según ellos sus facultades y características han decrecido. Su autoestima se ve deteriorada cuando se perciben así mismos como elementos que la sociedad ya no necesita y que su vida productiva a terminado, esto provoca dificultades en su relación con los demás compañeros y compañeras, con sus jefes y con el público al cual atienden.

La sociedad Guatemalteca necesita que las personas, previo a jubilarse y jubiladas, tenga autoestima para ser productivas y valiosas dentro del ámbito en el que cada quien se desarrolla, fue importante realizar un estudio de cómo el proceso previo a la jubilación afecta negativamente la autoestima, para proponer una serie de acciones que conserven y mejoren el aprecio, la estimación y la valoración del jubilado.

Para la Escuela de Ciencias Psicológicas el resultado que se obtuvo de este estudio representa una oportunidad para que el Departamento de Práctica, el Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) y el Departamento de Carreras Técnicas en su rama de Orientación Vocacional y Laboral, formulen y realicen proyectos que tendan a contribuir en la salud mental de las personas en Proceso de Jubilación.

El INDE no cuenta con una investigación de este tipo que permita proponer acciones que mejoren la autoestima en los trabajadores y trabajadoras que están dentro del proceso de jubilación. Este trabajo le permitirá conocer la forma de sentir y de pensar de las personas que están previo a jubilarse y de esa manera el Departamento de Recursos Humanos programó charlas, seminarios, y otras acciones para que el trabajador o trabajadora acepte dignamente que ha llegado el momento de jubilarse.

Esta investigación fue realizada tomando en cuenta el objetivo general, conocer el grado de autoestima de los trabajadores y trabajadoras del INDE que están dentro del proceso de la jubilación.

1.2 MARCO TEORICO

1.2.1 LA JUBILACION

Es un derecho que favorece a los trabajadores de entidades autónomas, gubernamentales y en algunos pocos casos de la iniciativa privada. Esta institución consiste en proporcionar al empleado o empleada una cantidad de dinero mensual de acuerdo a la edad y los años trabajados. La cantidad de dinero que se proporciona es un porcentaje según lo determinen las normas de cada entidad.

Existen dos influencias que determinan la decisión de la jubilación: a) el aliciente de vivir sin depender de un sueldo, b) el estímulo de las leyes de la jubilación obligatoria.

En Guatemala la jubilación es un acontecimiento forzoso de la vida, debido a que las instituciones dentro de su reglamento interno y leyes, que así lo disponen, determinan como parámetro para la jubilación la edad o el tiempo de servicio.

Regularmente las personas no consideran la jubilación como un cambio de vida agradable, la mayoría piensa que es perjudicial tanto emocional como físicamente

dado que, especialmente para los hombres el trabajo representa la actividad fundamental que define la personalidad. La jubilación entonces es considerada como un acontecimiento infeliz, de la edad adulta, percibiéndose como un miembro desplazado. En algunas personas la pérdida de posición sociolaboral, como una situación obligatoria y forzada origina algunas patologías, acelerando la muerte debido a que la persona se considera que es inútil.

La problemática de la jubilación es un fenómeno laboral de la industrialización debido a que se considera algo propio de una sociedad, basadas en el rendimiento, "la opinión de que las personas que trabajan hasta alcanzar el límite reglamentario de edad experimentan una sobrecarga que rebasa su capacidad física de rendimiento y de que, una vez pasados los 65 años se desploman de pronto, es tan errónea como esa otra que asegura que una jubilación voluntaria, antes de la edad legal, promete mas años de bienestar para la salud, hay estudios que señalan que el índice de mortalidad entre los jubilados voluntarios es más elevado que el grupo forzado"¹.

Cuando la persona llega a la tercera edad, su energía disminuye y la sociedad la aleja de la vida productiva proporcionándole la jubilación que tiene como propósito dejar de trabajar y recibir un porcentaje del salario que ha devengado como trabajador y trabajadora.

"La jubilación debe tomarse como un nuevo comienzo, como un cambiar de actividad, cada individuo debe de descubrir a tiempo sus capacidades y sus limitaciones, lo que jamás debe de intentar quien se retira, es a no hacer nada, a tener su mundo privado y vacío para ocuparlo en la emoción nostálgica del pasado y llenar la vida interior de angustias en espera de enfermedades y la muerte."².

1.2.1.1. DECISIÓN DE JUBILARSE

Las razones por que la gente decide jubilarse son varias entre estas tenemos:

- a) aspecto económico, si la persona dispone de suficientes ingresos como para vivir sin sueldo.
- b) por presiones familiares y/o laborales.
- c) salud, alguna enfermedad provoca la jubilación.
- d) psicológico, la mayoría de personas no disfrutan su trabajo lo ejecutan como compromiso.

¹ Ursula Lehr. Psicología de la senectud proceso y aprendizaje del envejecimiento. Página 226.

² Janet Belsky, Psicología del Envejecimiento. Página 276.

1.2.1.2 CONSECUENCIAS ECONÓMICAS DE LA JUBILACIÓN.

Para los ancianos constituye un golpe económico debido a la cantidad del dinero que reciben de la jubilación, en lo que se observan las siguientes consecuencias:

- Poco dinero, muchas necesidades (alquiler, comida, vestuario)
- No tienen otras fuentes de ingreso.
- Por el poco dinero que se recibe se endeuda.
- Incluso muchos son ingresados en asilos.
- Otros viven de casa en casa, solicitando posada.

1.2.1.3 IMPACTO PSICOLÓGICO Y FÍSICO DE LA JUBILACIÓN.

Las personas que no se han preparado para el proceso de la jubilación, cuando llega ese momento se consideran improductivas y entran en estado de animo bajo, se angustian y llegan a experimentar neurosis, esto baja sus defensas psicológicas y físicas, provocando enfermedades o apresurando algunas dolencias que repercuten en su salud.

1.2.1.4 "FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADAPTACIÓN A LA JUBILACIÓN

Existen cinco tipos de personalidad y de individuos:

- | | | |
|----|---------------------------------------|--|
| a) | El individuo maduro | Este tipo de hombre tiene una visión del mundo y de la vida realista, y con madurez acepta su jubilación. |
| b) | El individuo sentado en una mecedora. | Este tipo de individuo elude todas las responsabilidades y prefiere quedarse a un segundo plano, se siente dichoso en su estado de jubilado. |
| c) | El individuo acorazado. | Necesita estar ocupado y eso le genera mucha ansiedad, no muy acepta su jubilación. |
| d) | El individuo enojado. | Este tipo de individuo se considera un fracasado, de lo cual culpa amargamente al mundo. |
| e) | El individuo que se aborrece. | Este tipo de individuo también esta preocupado por cómo se ha desarrollado su vida, pero interioriza su ira culpándose a sí mismo." ³ |

1.3. TERCERA EDAD O ADULTO MAYOR.

La vejez no es una enfermedad, es un proceso de cambios degenerativos que se da por medio de un lento desgaste que conlleva cambios físicos y mentales en los

³ Janet Belsky. Psicología del Envejecimiento. Página 275

seres humanos acompañados de consumo y desprendimiento de energías y que no necesariamente se tienen dolores y angustias. A la vejez también se le llama tercera edad y cada una de las tres edades de la persona le corresponde una función en particular.

“Primera edad: es un período de crecimiento físico, de dependencia de inmadurez, de aprendizaje, durante la cual el desarrollo espiritual se halla en gestación.

Edad adulta: Es un período de transición entre la juventud y la madurez, es la etapa de la intensa formación, es la edad productiva en el cual el hombre alcanza su equilibrio físico y espiritual. Cuando abarca la mayor parte de la vida, y la persona ha sido previsora y organizada, la dependencia económica y social por causa de la edad, Será un problema de poco interés.

La Vejez o Tercera edad: es la edad de la sabiduría y de las enseñanzas: los ancianos son depositarios y transmisores de la sabiduría ancestral: son puente entre las generaciones para transmitir la historia, los valores y la cultura, sin esta tradición cada generación hubiera intentado crear un mundo, pues cada uno se apoya en la otra y a pesar de los modernos medios de comunicación sigue teniendo importancia.”³

Es importante tomar en cuenta, las necesidades, deseos, intereses e ilusiones, porque no hay ninguna persona de la tercera edad que tenga menos capacidades de sus sentidos, funciones y rendimiento psíquico, con el paso del tiempo la mayoría conservan vigor físico y espiritual asombroso capaces de producir obras durante esa etapa.

La jubilación se prevee y se prepara aunque la situación económica se modifica notablemente, la persona tiene que acostumbrarse utilizando sus recursos y satisfacen sus necesidades. No todas las personas llegan a la jubilación en las mismas condiciones, la actividad profesional, el empleo, el lugar de trabajo, el nivel socio económico, la vivienda, la situación geográfica, la salud, la forma de vida familiar hace que las personas tomen una actitud ante la jubilación, algunos lo toman con entusiasmo y encuentran actividades productivas económicamente, otros encuentran pasatiempos y eso hace que se encuentren satisfechos, con interés por su existencia, otros, se abandonan sin luchar pensando que es demasiado tarde para descubrir acciones compensatorias que motiven su energía.

La sociedad coloca obstáculos a las personas que van entrando a la tercera edad, quienes tienen recursos, internos y externos pueden continuar desarrollándose según sus condiciones pero esto no resulta fácil en una sociedad con resentimientos y prejuicios a los ancianos. Solamente aquella persona de la tercera

³ Delia Aguirre de Trabamiro. Familia, Autoestima y Vejez. Página 117

edad que cuenta con recursos económicos para adaptarse, logran éxito en esta edad que en etapas anteriores no lo consiguieron.

“Muchas de ellas no preveen la jubilación como una crisis, pues escogieron deliberadamente su trabajo, por lo que la decisión es suya. Quienes trabajan por cuenta propia trátase de artistas, escritores, profesionales, artesanos empresarios independientes o agricultores tienen suficiente libertad para tomar su propia decisión respecto de la jubilación, la mayoría opta por retirarse gradualmente”⁴

1.3.1 ADULTO MAYOR, JUBILADO, Y AUTOESTIMA

Gran cantidad de adultos mayores llegan a la edad de la jubilación y se sienten todavía en plenitud para la realización de sus trabajos, estas personas están en plena forma, vigentes lucidas, con mucha iniciativa y planes de trabajo y aunque ven disminuidas sus potencialidades físicas su mente sigue lucida y con ganas de realizar acciones productivas, a pesar que la sociedad les dice por medio de la jubilación y otras señales que deben dejar el puesto para gente joven y nueva y que deben retirarse.

“Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, perteneciente a algo y alguien, sentimientos estos en los que se basa la autoestima. La autoestima consiste en saberse capaz, siempre útil, considerándose digno”⁵

Por lo tanto no puede haber autoestima si el individuo percibe que los demás prescinden de él. Así lo veía el viejo Maslow “en su famosa pirámide de necesidades, donde describe un proceso que denomino autorrealización y que consiste en el desarrollo integral de posibilidades personales”⁶.

“Autoestima consiste en las actitudes del individuo hacia si mismo. Cuando las actitudes que este mantiene hacia si mismo son positivas hablamos de buen nivel o nivel de autoestima al nombrar la palabra actitud ya hemos, incluido al mundo de los afectos y sentimientos y no solo el de los conocimientos pues los componentes de la actitud encierran gran variedad de elementos psíquicos. De ahí que para educación y formación de las personas nos interesa mucho formar en actitudes porque así aseguramos una formación integral y no fraccionaria.”⁷.

Si a una persona que se siente bien, saludable y con fuerzas, se le dice que no hace falta, es muy probable que se influya en el deterioro de su autoestima, al hacerle ver que el grupo puede prescindir de ella, que su presencia ya no es tan

⁴ Marjorie Fiske. Edad Madura. Página 66

⁵ J.B. Bonet. Autoestima y Evangelio. Página 14

⁶ A. Maslow. Motivación y Personalidad. Página 45

⁷ J.B. Bonet. Sé amigo de ti mismo. Página 86

evidente, es como decirle que el aprecio que se sentía por ella era solo en cuanto a su aporte. El adulto mayor saludable se siente bien y con ganas de trabajar, pero por otro lado la sociedad le dice que ya no lo necesita. Es un duro golpe para su autoestima, pues como se decía antes una de las bases importantes para alimentarla se encuentra en el sentimiento de pertenencia. Como manifestar dicho sentimiento si se están mandando mensajes de que se puede prescindir de mi.

1.4. AUTOESTIMA

No existe un concepto único sobre autoestima, más bien hay diferentes formas de entender lo que significa. Como todo. El significado de autoestima puede entenderse a partir de varios niveles, el energético y el psicológico.

Desde el punto de vista energético, se entiende que:

Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean estos conjuntivos, emocionales o motores.

De aquí se desprende:

- Existe una fuerza primaria que nos impulsa hacia la vida.
- Esa fuerza posibilita la realización de las funciones orgánicas armónicamente.
- Esa fuerza nos permite desarrollarnos.
- Esa fuerza nos permite tener una organización, una estructura.
- Esa fuerza es responsable de nuestros procesos de funcionamiento, y que tiene que ver con nuestros pensamientos, nuestros estados emocionales y nuestros actos.
- Desde el punto de vista psicológico puede decirse que:

Autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias extremas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar.

La presencia de algunas manifestaciones de baja autoestima, es el problema de mayor ocurrencia en la vejez, los cuales contribuyen significativamente a los cambios biológicos, psicológicos y sociales, que se producen como consecuencia del paso de los años, algunas variables como la memoria, el aislamiento social, rechazo, el bienestar, la realización de actividades placenteras, la jubilación o el traslado a una institución, son también algunas de las variables asociadas a la

manifestación de la autoestima baja, a la autoestima se le considera como "quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso(a), digno(a), que vales la pena y que eres capaz, y afirmarlo. Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo"⁸.

Hoy en día se habla de la autoestima como una herramienta para generar seguridad en sí mismo, evitando así, sentirse menospreciado y reafirmado como persona capaz de alcanzar metas ambiciosas. Pero existe el riesgo de cerrar los ojos a la realidad, convirtiéndose en seres soberbios que piensan únicamente en sobresalir por encima de los demás.

La vida transcurre entre logros y fracasos, y la autoestima es el valor que hace tener plena seguridad en las capacidades, además, da fortaleza necesaria para superar los momentos difíciles de la vida, evitando caer en el pesimismo y el desánimo.

Para que la autoestima sea realmente un valor, se debe tener un fundamento sólido sobre el cual se quiere edificar. Si solamente se piensa en ella como un producto del éxito, la posición profesional, una elevada capacidad intelectual o la aceptación social, se reduce todo a un actuar soberbio y con fines meramente protagonistas.

Aunque todo lo anterior aporta y contribuye, este valor se sustenta en la sencillez con que se aprecian las capacidades, sin considerarse mejores o peores que los demás. Recordar que una persona vale por lo que es, y no por lo que aparenta ser.

Es conveniente señalar que este valor se construye y edifica en el interior, pues existe la tendencia a pensar que el nivel de autoestima únicamente depende del actuar de las personas y de la forma como se presentan los acontecimientos y las circunstancias, surgiendo una evidente confusión entre lo que es la autoestima y nuestros sentimientos.

Una persona puede sentirse mal porque en un determinado momento no puede concretar un negocio, tener éxito en un proyecto, ingresar a un nivel superior de estudios o llevar a buen fin sus relaciones personales. La autoestima ayuda a superar ese estado de frustración y desánimo porque la persona no ha cambiado interiormente, conservando todo lo que es, en todo caso, adquiere una nueva experiencia y conocimiento para poner más empeño, tener más cuidado y ser más previsor en lo sucesivo.

Cuando se tiene conciencia del deber cumplido, el esfuerzo empleado y la rectitud

⁸ Dr. Lair Ribeiro. "Aumente su Autoestima".
www.geocities.com/amirhali/_fpclass/AUTOESTIMA.htm - 47k

de intención para hacer o realizar algo, se adquiere esa seguridad que brinda la autoestima porque sencillamente las cosas no dependen de la persona en su totalidad... simplemente no estaba en sus manos la solución.

Debemos estar atentos con las aspiraciones y planes que se tienen. Casi siempre se juega con la imaginación y se visualiza como triunfador, dueño de la admiración general y el control absoluto de las circunstancias: sea la competencia escolar, la junta de planeación en la oficina, la reunión de amigos o el evento social que todos esperan. Algunas veces las cosas resultan como se sueña, pero la mayoría de las veces todo tiene un fin totalmente opuesto, por eso es conveniente "tener los pies en la tierra" para no sufrir desilusiones provocadas por las mismas personas y que indudablemente les afectarán.

Si la autoestima debe estar bien fundamentada en una visión realista y objetiva de la persona, es necesario alcanzar la plena aceptación de los defectos y limitaciones, con el sobrio reconocimiento de las aptitudes y destrezas.

Este equilibrio interior basado en el conocimiento propio, se logra si se procura rectificar las intenciones haciendo a un lado el afán de ser particularmente especiales, buscando solamente el desarrollo del valor de la autoestima.

La autoestima aparenta ser un valor muy personalista, sin embargo, todo aquello que perfecciona a seres humanos, tarde o temprano se pone al servicio de los demás; una vez que se ha recorrido el camino, es más sencillo conducir a otros por una vía más ligera hacia esa mejora personal.

Para efectos de facilitar la comprensión de todo lo expresado anteriormente, asumiremos que la autoestima es siempre cuestión de grados y puede ser aumentada, ya que si lo vemos con cuidado concluiremos que siempre es posible amarnos más o estar consientes de nosotros y de la relación que tenemos con toda lo que nos rodea, sin llegar a caer en el narcisismo o egoísmo.

Cuando nos referimos a personas o situaciones de poco amor también es conveniente aclarar, que podemos tener comportamientos de baja autoestima, en algún momento, aunque nuestra tendencia sea vivir conscientes, siendo quienes somos, amándonos respetándonos. Puede también suceder lo contrario: vivir desde el momento que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consume y las células sexuales masculina y femenina se funden, ya comienza la carga que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

La vida humana es el transcurrir de experiencias y eventos con los que entramos en contado, un transcurrir en ritmos y fluctuaciones un ir y venir de flujos y reflujos. En este devenir, podemos llegar a vivir momentos altos, el hombre opta por manejarse de formas diversas aunque nocivas y elige generalmente los

siguientes caminos, según Nathaniel Branden, en su libro el poder de la autoestima:

- **Parálisis:** La frustración es interpretada de forma tal que incapacita para la acción creativa. La apatía es una forma de manifestación de esta reacción.
- **Negación:** La impotencia induce a un bloqueo perceptivo, un autoengaño severo basado en el miedo al dolor. El adicto que asegura no tener adicción es una muestra de este mecanismo.
- **Evasión:** aquí la estrategia es hacer todo lo que nos impida ver la situación a la cara. Se conoce su presencia pero se teme a enfrentarla y se pospone. La diversión compulsiva es una forma de evasión bastante común.
- **Enfermedad:** aunque cualquiera de las manifestaciones anteriores conducen, si se prolongan, a estados de desequilibrio orgánico, en ocasiones se toma el camino corto y la reacción a la frustración es violenta y se manifiesta en forma de enfermedad.

Todos estos modos de reacción, de manejo inadecuado de la energía interior, reflejan ausencia de Autoestima, de conciencia de la capacidad para responder creativamente a las circunstancias. Es por eso, por la tendencia creciente que exhibe el humano de hoy a la autodestrucción, por lo que necesitamos un recurso protector que nos guíe hasta nuestro poder personal, hacia el restablecimiento del ritmo, del equilibrio, de la conciencia, de la integración. Ese recurso es la Autoestima, con él nacemos pero debemos reencontrarlo.

- **La vida sin autoestima:** es factible para el observador atento o entrenado, detectar los niveles de Autoestima o Desestima en las personas, ya que su manifestación se extiende a pensamientos, palabras, estados emocionales, hábitos y otras maneras de experiencias. La manera como vive un ser autoestimado es bastante diferente de la forma como funciona un desestimado.

1.4.1 COMPORTAMIENTOS CARACTERÍSTICOS DEL DESESTIMADO

Algunos comportamientos característicos de las personas desestimadas son, según Nathaniel Branden, en su libro el poder de la Autoestima:

- **Inconsciencia:** Ignora quien es y el potencial que posee; funciona automáticamente y depende de las circunstancias, eventualidades y contingencias; desconoce sus verdaderas necesidades y por eso toma la vida con indiferencia o se dedica a hacer mil cosas que no le satisfacen; ignora las motivaciones, creencias, criterios y valores que le hacen funcionar. Muchas áreas de su vida reflejan el caos que se desprende del hecho de no conocerse. Parte de este caos, generalmente autoinducido, se observa en conductas autodestructivas de distinta índole. El desestimado vive desfasado en el universo temporal; tiene preferencia por el futuro o el pasado y le cuesta vivir la experiencia de hoy; se distrae con facilidad.

Pensar y hablar de eventos pasados o soñar con el futuro, son conductas típicas del ser que vive con baja autoestima.

- **Desconfianza:** el desestimado no confía en sí mismo, teme enfrentar las situaciones de la vida y se siente incapaz de abordar exitosamente los retos cotidianos; se percibe incompleto y vacío; carece de control sobre su vida y opta por inhibirse y esperar un mejor momento que casi nunca llega. Tiende a ocultar sus limitaciones tras una “careta”, pues al no aceptarse, teme no ser aceptado. Eso lo lleva a desconfiar de todos y a usar su energía para defenderse de los demás, a quienes percibe como seres malos y peligrosos; siempre necesita estar seguro y le es fácil encontrar excusas para no moverse. La vida, desde aquí, parece una lucha llena de injusticia.
- **Irresponsabilidad:** niega y evade sus dificultades, problemas o conflictos. Culpa a los demás por lo que sucede y opta por no ver oír o entender todo aquello que le conduzca hacia su responsabilidad. Sus expresiones favoritas son: si yo tuviera, si me hubieran dado, ojalá algún día y otras similares que utiliza como recurso para no aclarar su panorama y tomar decisiones de cambio. En su irresponsabilidad, el desestimado acude fácilmente a la mentira. Se miente a sí mismo, se autoengaña y engaña a los demás. Esto lo hace para no asumir desde la conciencia adulta las consecuencias de sus actos, de su interacción con el mundo. Ninguna cantidad de nubes puede tapar por mucho tiempo el sol.
- **Incoherencia:** el desestimado dice una cosa y hace otra. Asegura querer cambiar pero se aferra a sus tradiciones y creencias antiguas aunque no le estén funcionando. Vive en el sueño de un futuro mejor pero hace poco a nada para ayudar a su cristalización. Critica pero no se autocritica, habla de amor pero no ama, quieren aprender pero no estudia, se queja pero no actúa en concordancia con lo que dice anhelar. Su espejo no lo refleja.
- **Inexpresividad:** por lo general reprime sus sentimientos y estos de revierten en forma de resentimiento y enfermedad. Carece de maneras y estilos expresivos acordes con el ambiente porque no se lo enseñaron o porque se negó aprenderlos. En cuanto a la expresión de su creatividad, la bloquea y se ciñe a la rutina y paga por ello el precio del aburrimiento.
- **Irracionalidad:** Se niega a pensar. Vive de las creencias aprendidas y nunca las cuestiona. Generaliza y todo lo encierra en estereotipo, repetidos cíclica y sordamente. Pasa la mayor parte de su tiempo haciendo predicciones y pocas veces usa la razón. Asume las cosas sin buscar otras versiones ni ver otros ángulos. Todo lo usa para tener razón aunque se destruya y destruya a otros.
- **Inarmonía:** la persona sin autoestima, tiende al conflicto y se acostumbra a este fácilmente. Se torna agresivo e irracional ante la crítica, con frecuencia critica y participa en coros de chismes. En sus relaciones necesita controlar a los demás para que le complazcan, por lo que aprende diversas formas de manipulación. Denigra del prójimo, agrede, acusa y se vale del miedo, la culpa o la mentira para hacer que los demás le presten

atención. Cuando se tiene problemas se los inventa porque necesita del conflicto. En estado de paz se siente extraño y requiere de estímulos fuertes generalmente negativos. En lo interno, esa inarmonía se evidencia en estados ansiosos, que desembocan en adicciones y otras enfermedades. Para estas personas, la soledad es intolerable ya que no puede soportar el peso aturdido de su conciencia.

- **Dispersión:** Su vida no tiene rumbo: carece de un propósito definido. No planifica, vive el día esperando lo que venga, desde una fe inactiva o una actitud desalentada y apática. Se recuesta en excusas y pretextos para respaldar su permanente improvisación.
- **Dependencia:** necesita consultar sus decisiones con otros porque no escucha ni confía sus mensajes interiores, en su intuición, en lo que el cuerpo o su verdad profunda le gritan. Asume como propios los deseos de los demás y hace cosas que no quiere para luego resentirlas actúa para complacer y ganar amor a través de su nefasta fórmula de negación de sí mismo, de auto sacrificio inconsciente de sus propias motivaciones. Su falta de autonomía, la renuncia a sus propios juicios hace que al final termine culpándose, auto incriminándose, resistiéndose a los demás y enfermándose como forma de ejecutar el auto castigo de quien sabe que no está viviendo satisfactoriamente. La dependencia es el signo más característico de la inmadurez psicológica.
- **Inconstancia:** desde el miedo, una de las emociones típicas, las situaciones se perciben deformadas y el futuro puede parecer peligroso o incierto. La falta de confianza en las propias capacidades hace que aquello que se inicia no se concrete. Ya sea aferrándose a excusas o asumiendo su falta de vigor, tiene dificultad para iniciar, para continuar y para terminar cualquier cosa. Puede que inicie y avance en ocasiones, pero frente a situaciones que retan su confianza, abandonará el camino y buscará otra senda menos atemorizante. La inconstancia, la falta de continuidad, señala poca tolerancia a la frustración.
- **Rigidez:** la persona lucha porque el mundo se comporte como ella quiere. Desea que donde hay calor haya frío, que la vejez no exista y que todo sea lindo. Le cuesta comprender que vivimos interactuando en varios contextos con gente diferente a nosotros en muchos aspectos, y que la verdad no está en mí o en ti si no en un nosotros intermedio que requiere a veces estirarse.

En general, la persona con su autoestima afectada, es un ser que no conoce, que no se acepta y que no se valora, que se engaña y se auto sabotea porque ha perdido el contacto consigo mismo, con su interioridad y se ha desbocado hacia el mundo con el afán de ganar prestigio y poder, es decir de obtener a cualquier precio la aprobación de los demás, como un niño que requiere el abrazo materno para sobrevivir.

1.4.2 ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DE AUTOESTIMA AFECTADA NEGATIVAMENTE

Además de los mencionados existen otros comportamientos que reflejan desamor e irrespeto hacia sí mismo y a los demás. Sin que deban ser tomados como algo inmutable y absoluto, algunos de los más frecuentes son:

- Mentir
- Llegar tarde
- Necesitar destacar
- Irrespetar a las personas
- Preocuparse por el futuro
- Actuar con indiferencia
- Creerse superior
- Descuidar el cuerpo
- Negarse a la intimidad emocional
- Negarse a ver otros puntos de vista
- Vivir, aburrido, resentido, o asustado
- Desconocer, negar o inhibir los talentos
- Vivir de manera ansiosa y desenfrenada
- Descuidar la imagen u obsesionarse con ella
- Desarrollar enfermedades psicosomáticas
- Seguir la moda y sufrir si no estamos al día
- La maternidad y paternidad irresponsables
- Improvisar la vida, pudiendo planificarla
- Descuidar la salud como si no fuera importante
- Negarse a aprender
- Idolatrar a otras personas
- Asumir como estados habituales la tristeza, el miedo, la rabia y la culpa
- Tener y conservar cualquier adicción (Cigarrillos, licor, comida, sexo etc.)
- Anclarse en lo tradicional como excusa para evitar arriesgarse a cosas nuevas
- Negarse a la sexualidad
- Incapacidad para manejar los momentos de sociedad
- Perder tiempo en acciones que no les benefician
- Manipular a los demás
- Culparse del pasado
- Actuar agresivamente
- Auto descalificarse discriminar y burlarse de los demás
- Sentirse atrapado y sin alternativas
- Preocuparse porque otro destaque (envidia)
- Actuar tímidamente
- Dar compulsivamente para ganar aprobación invadir el espacio de otros sin autorización

- Depender de otros pudiendo ser independientes
- Celar de manera desmedida a amigos o a la pareja
- Compulsión por obtener títulos académicos y dinero
- Irrespetar a las personas
- Incapacidad para expresar los sentimientos y emociones
- Maltratar a los hijos en vez de optar por comunicarse
- Denigrar de uno mismo y de los demás de manera frecuente
- Sostener relaciones con personas conflictivas que te humillen y maltraten

1.4.3 AUTOESTIMA Y RELACIONES

En la vida social, todo lo que se logra tiene que ver con personas. Se vive en un permanente estado de interdependencia en el cual todos los seres humanos se necesitan mutuamente y lo que uno hace afecta a los demás de distintas maneras.

En virtud de que no es posible vivir y realizarse sino a través de la relación social, es fácil intuir que se necesita aprender a relacionarse para obtener y brindar más y mejores beneficios para todos. Ese es el destino del “animal político”, del que habla Platón al referirse al hombre.

Sin embargo no todo es tan sencillo ya que cada quien se relaciona con los demás desde su nivel de consciencia, desde su equilibrio o desorden interior, desde su manera particular de experimentar la vida e interpretarla; desde lo que aprendió y reforzó con el tiempo; es decir desde su desvaloración o desde su autoestima.

Cuando se está centrado, satisfecho con lo que se es y confiado en la capacidad para lograr objetivos, la manera como se nos relaciona con las personas suele ser transparente y honesta; se acerca a otros para compartir y se valoran por el simple hecho de ser humanos, de haber nacido. Esto es lo que se conoce como “relación primaria”, vínculos que se basan en compartir lo que se es.

Por lo contrario, cuando los Mapas, los aprendizajes que las personas traen archivadas en la memoria, se dice que no son capaces, cuando su autoestima está debilitada, tienden a establecer vínculos desde el interés material, desde utilitarismo. Es entonces cuando deja de importarles la persona y pasa a prestar atención al beneficio que les pueda deparar. Pasa a preguntarles lo que les aporta, lo que pueden obtener de ellas. Este es el tipo de relación que se conoce como “relación secundaria”.

Desde la desvalorización se es tímido o agresivo. El equilibrio, la firmeza, honestidad, es decir, la asertividad es únicamente posible en la persona autoestimada.

- **Timidez:** es una estrategia de vinculación basada en el miedo, asumida por las personas cuando intentan evitar ser desaprobadas y proteger la imagen que tienen de sí mismas (auto imagen). La timidez puede ser nociva cuando:
 - Impide la expresión libre de ideas y sentimientos.
 - Bloquea el disfrute de las relaciones
 - Resta oportunidades sociales
 - Genera ansiedad, depresión y adicciones
 - Impide la defensa de los derechos legítimos.

La persona que actúa con timidez, desarrolla una serie de mecanismos de defensa que lo protejan de las interacciones y los encuentros que cree que serán tensos. Esos mecanismos los podemos englobar bajo la denominación de “zona de seguridad”: un espacio de protección física y psicológica que nos sirve para evitar que se nos conozca a fondo. Todo esto es una respuesta a un miedo irracional y aprendido. Las personas no son tímidas, aprenden a actuar tímidamente.

Algunas formas de manifestar la zona de seguridad:

- Marcar distancia física (alejarse, no tocarse, interponer objetos)
- Evadir miradas
- Hacer creer que no entender lo que se dice
- Hacerse el indiferente
- Actuar irónicamente o agresivamente
- Evitar abordar temas personales

1.4.4 AUTOESTIMA Y TRABAJO

La autoestima tiene una poderosa influencia en el logro de objetivos relacionados con la ocupación, el oficio la profesión. La relación que existe entre las variables Autoestima – trabajo es desde punto de vista indisoluble. Aceptando esto como cierto, podemos decir que la persona que trabaje desde su Autoestima se desempeña de una manera diferente.

Algunas de las características más relevantes en relación con el marco laboral en la persona desvalorada son:

- Trabaja sin tener claridad de rumbo, ignora su verdadera vocación
- No respeta el tiempo propio ni ajeno
- No confía en sus capacidades puesto por lo general las desconoce
- Vive frustrado y presionado por el trabajo
- Tiende a la dependencia y pone su carga sobre cuanto hombro vea dispuesto
- Su estilo es la rutina
- Vive en la fantasía, en el debe ser.

- Su actitud es apática y desinteresada, actúa como si nada le importara realmente
- No persevera, abandona lo poco que logra iniciar
- Depende de otros, de sus dediciones y aprobación, lo cual le resta autonomía y le hace sentirse indigno, culpable y manejable
- No asume responsabilidades, evade el esfuerzo y responde con un típico “eso no me toca a mí” o un “yo no se nada de eso”
- Establece relaciones conflictivas basadas en el interés y el utilitarismo.

la autoestima se forma desde la gestación, durante el periodo prenatal y en los años que siguen el nacimiento del niño quien aprenderá de acuerdo con lo que perciba en su entorno, si es apto lograr objetivos y ser feliz o si debe resignarse a ser común; uno mas en una sociedad en la que vivirá posiblemente resentido, ansioso y funcionando muy por debajo de su verdadera capacidad. Los niveles de salud éxito económico y calidad de relaciones están frecuentemente relacionados con una autoestima fuerte. El desequilibrio, el caos en estas áreas, se puede vincular a una baja, débil o escasamente desarrollada autoestima.

La autoestima es un recurso psicológico que las personas se orienten hacia el bienestar y no hacia la auto destrucción. Sin embargo de manera automática y poco consciente, desarrollar comportamientos que afectan y reducen de manera significativa la calidad de vida.

Envidiar, criticar, maltratar, celar, quejarse, negarse a aceptar las cosas como son, evitar los cambios necesarios, trabajar, compulsivamente, fumar, o beber en exceso y actuar tímidamente o con apatía entre otras conductas frecuentes, revelan desamor por uno mismo, la urgente necesidad de establecer la Autoestima, que es la pieza clave para todo tipo de relación en nuestras vidas: paternal, amorosa, de social o simplemente de trabajo.

HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el proceso de la jubilación en los trabajadores y trabajadoras del INDE se ve afectado su aprecio, estima y valoración personal, debido a que percibe, que el dejar de trabajar, lo convierte en una persona improductiva.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

El proceso de la jubilación en trabajadores y trabajadoras del INDE.

DEFINICIÓN OPERACIONAL

El proceso de la jubilación es un acontecimiento obligatorio cuando las personas llegan a los 65 años de edad y consiste en que la empresa le proporciona mensualmente una cantidad de dinero en porcentaje de acuerdo a lo que a devengado en los últimos seis meses y para ello se lleva un proceso que consiste en una serie de trámites administrativos, que comienzan con la presentación de constancias de ingreso, tiempo laborado, puesto desempeñado y salario devengado.

INDICADORES

- Edad
- Puesto
- Tiempo de laborar
- Área o Centro de Trabajo
- La persona en proceso o no de jubilación.

VARIABLE DEPENDIENTE

Aprecio, estima y valoración personal.

DEFINICIÓN OPERACIONAL

El aprecio, la estima y la valoración personal, son elementos que conforman la autoestima, esta es la responsable de que la persona tenga una actitud positiva en la vida, que le permita quererse así mismo, querer a los demás, sentirse valiosa y digna.

INDICADORES

- Actitud ante trabajo
- Relaciones interpersonales
- Valoración personal
- Aceptación personal
- Confianza

CAPITULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

2.1 MUESTRA:

Se solicitó al Departamento de Recursos Humanos el listado de hombres y mujeres que están dentro del proceso de jubilación y luego se escogió a las personas que residen en la ciudad capital.

Se seleccionó a 25 hombres y 25 mujeres de forma aleatoria, que están dentro de las categorías sociales bajas y medias, que tienen educación: primaria, secundaria y diversificado.

2.2. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

2.2.1. LA ENCUESTA, a cada una de las personas contactadas y entrevistadas se les aplicó un cuestionario, para determinar si aplica el proceso de jubilación, con preguntas abiertas y cerradas. (anexo 1)

2.2.2 TEST, se aplicó el test de Elwood Chapman que mide el nivel de autoestima, conteniendo 25 ítems que son respondidos en falso y verdadero. Este test se aplicó en forma individual de acuerdo al tiempo disponible de los trabajadores y trabajadoras. (anexo 2)

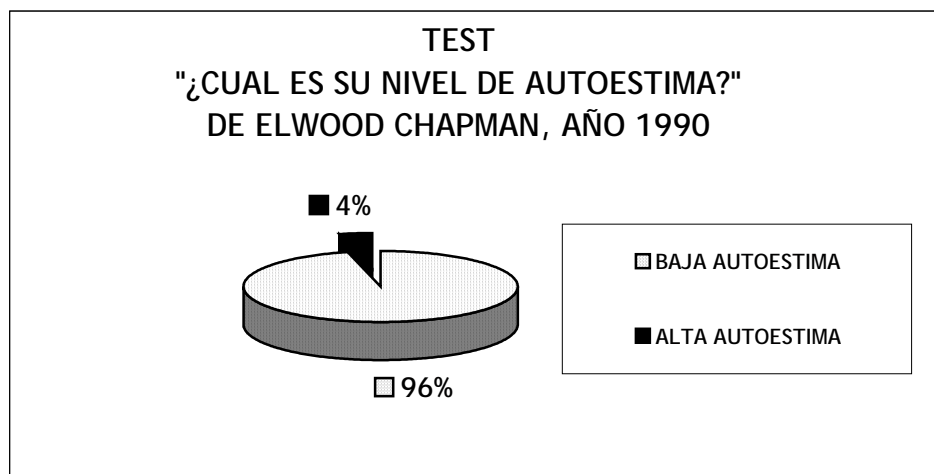
2.2.3. TALLERES, se realizaron tres talleres, con los temas: La Importancia de la Jubilación, La Tercera Edad y Autoestima, porque de esta manera, se conocieron más a los trabajadores y poder dejar un informe al Departamento de Recursos Humanos del INDE. (anexo 3)

2.2.3.1. SISTEMATIZACIÓN DE TALLERES, al realizar los tres talleres, se detectó que era necesario realizar una sistematización en donde se explicará las actividades realizadas, con su tema, objetivo, contenido y análisis de cada actividad, describiendo los datos relevantes de los mismos. Se consolida la información en una tabla en donde se analizan las ideas generadoras, y se agrupan los conceptos que se establecen como categorías.

CAPITULO III

3.1 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En primer paso se aplicó un test de "Elwood Chapman" titulado ¿Cuál es su nivel de Autoestima?, a los trabajadores y las trabajadoras del Instituto Nacional de Electrificación que se encuentran dentro del proceso de jubilación de las áreas de Oficinas Centrales y Guatemala Sur, para evaluar cual era el nivel de autoestima. El procedimiento de evaluación del test consiste, en que de 25 items, si el 60% ó más, se respondía de manera verdadera la persona tiene o se encuentra con baja autoestima, y si el 60% ó más, se respondía de manera falsa la persona tiene o se encuentra con muy buena autoestima y esta encaminada a tener éxito en lo que realice (Anexo 02). Los datos que se obtuvieron son los siguientes:



RESPUESTAS	PERSONAS	PORCENTAJE
BAJA AUTOESTIMA	48	96
ALTA AUTOESTIMA	2	4
TOTAL	50	100

FUENTE: Aplicación del Test ¿Cuál es su nivel de Autoestima?, autor Elwood Chapman, en el año 1990, a trabajadores y trabajadoras del INDE, que se encuentran en proceso de Jubilación.

Como se observa en la gráfica, el 96% de la muestra (50 personas), que son 48 personas, están sobre el 60% de respuesta verdaderas del test, lo que indica que se encuentran con baja autoestima. El 04% de la muestra (50 personas), que son 02 personas, están sobre el 60% de respuestas falsas del test, lo que indica que se encuentran con alta autoestima.

3.2. SISTEMATIZACION DE TALLERES

3.2.1. SISTEMATIZACIÓN PRIMER TALLER

TEMA: La Jubilación

OBJETIVO: Que los participantes determinen en la vida del trabajador, cuales son los elementos psicosociales que conforman la jubilación y la importancia en la vida del ser humano.

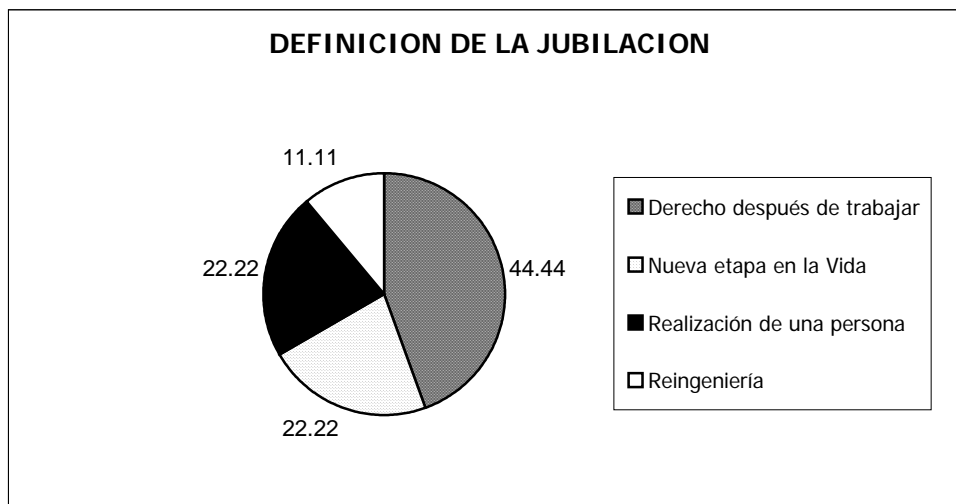
PRIMERA ACTIVIDAD: Definición de la Jubilación, con la metodología Lluvia de Ideas.

OBJETIVO: Definir que es la jubilación.

TABLA DE ESPECIFICACIONES

TEMA: Definición de la jubilación

IDEAS GENERADORAS	CONCEPTO	CATEGORIA
		JUBILACION
<ul style="list-style-type: none">* Realización de una persona* Derecho después de trabajar* Nueva experiencia en la vida* Etapa de dar lo mejor de la vida* Vienen nuevos trabajadores* Culminación del tiempo de trabajo, que el trabajador ha dado a la empresa.* Gozo de haber llegado a esa edad.* Terminación de un arduo trabajo en la vida.* Gran satisfacción, gozarlo a plenitud.* Finalización de una persona en relación a su edad.* Tiempo y relación de trabajo que se establece en una institución.* Momento en que ya no puede realizar actividades productivas.* Tiempo de trabajo y gozarlo en otro lugar* Derecho del ser humano a cambio de una actividad.* Edad que por ley nos pertenece.* Privilegio satisfactorio.* Satisfacción por haber llegado a una empresa.* Derecho ganado después de haber trabajado largo tiempo en una empresa.	<ul style="list-style-type: none">* Derecho después de un tiempo Laborado (8 ideas generadoras)* Nueva etapa en la vida (4 ideas generadoras)* Realización de una persona (4 ideas generadoras)* Culminación de la relación laboral (2 ideas generadoras)	<ul style="list-style-type: none">* Derecho después de trabajar un determinado tiempo.* Nueva etapa en la vida: gozo, experiencia y lo mejor de la vida.* Realización de una persona: gozo y privilegio satisfactorio.* Reingenería: es ingreso de nuevos trabajadores y el jubilado goza su tiempo en otro lugar.



FUENTE: Actividad Lluvia de Ideas, para definir que es la Jubilación, con trabajadores y trabajadoras del INDE que se encuentran en Proceso de Jubilación.

Las personas consideran la jubilación como: **DERECHO DESPUÉS DE TRABAJAR UN DETERMINADO TIEMPO**, con 8 ideas generadoras, lo que hace un 44.45%, **NUEVA ETAPA EN LA VIDA**, con 4 ideas generadoras, lo que hace un 22.22%, **REALIZACIÓN DE UNA PERSONA**, con 4 ideas generadoras, lo que hace un 22.22%, y **REINGENIERÍA**, con 2 ideas generadoras, lo que hace un 11.11%. La mayoría de las personas en el proceso de la jubilación la perciben como una acción a la que tienen derecho como resultado de haber laborado durante varios años, también la consideran una nueva etapa en la vida, además es una realización de una persona y por última reingeniería porque cuando llega ese momento son sustituidos por nuevos, estas percepciones son una manifestación clara que su autoestima esta dañada.

SEGUNDA ACTIVIDAD: El sentir de las personas que entran al proceso de la Jubilación, con la metodología Trabajo en Equipo

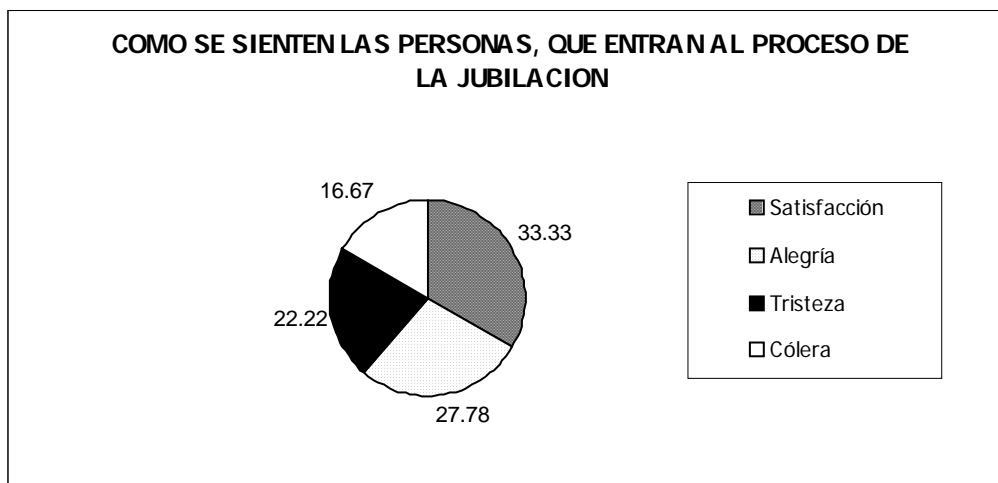
OBJETIVO: Determinar como se sienten las personas que entran al proceso de la jubilación.

TABLA DE ESPECIFICACIONES

TEMA: Como se sienten las personas que entran la proceso de la Jubilación.

IDEAS GENERADORAS	CONCEPTO	CATEGORIA
* Por ley una satisfacción de alegría.	* Satisfacción (6 ideas generadoras)	* Haber cumplido y disfrutar una relación familiar.
* Trae alegrías, tristezas y coleras, por los cambios de actividades.	* Alegría (5 ideas generadoras)	* Porque se van a realizar cosas, que

IDEAS GENERADORAS	CONCEPTO	CATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> * Tiempo de pensar en uno mismo. * Es un gozo de haber llegado a la edad de poderme jubilar. * Cambios fuertes para unos y cambios suaves para otros. * Sentimientos de alegría y satisfacción. * Sentimientos de tristeza y temor. * Satisfacción personal * Disfrutar una relación personal. * Disfrutar con la familia. * Descanso * Se va uno contento * Feliz por haber llegado a la meta * Satisfacción por llegar a concluir la relación de trabajo. * Acercamiento más a la familia. * Sentimiento de satisfacción de haber cumplido con la empresa. * Tristeza por dejar la empresa. * Cólera por que lo despiden a uno por ser improductivo. 	<ul style="list-style-type: none"> * Tristeza (4 ideas generadoras) * Cólera (4 ideas generadoras) 	<ul style="list-style-type: none"> no se habían realizado. * Porque dejan a sus compañeros de trabajo. * Porque los cesan por improductivos y se enfrenta a cambios fuertes.



FUENTE: Actividad Trabajo en Equipo, para determinar como se sienten las personas que entran al Proceso de la Jubilación, con trabajadores y trabajadoras del INDE que se encuentran dentro de ese Proceso.

Los participantes determinaron como se sienten las personas que entran al Proceso de la Jubilación: **SATISFACCIÓN**, con 6 ideas generadoras, lo que hace un 33.33%, **ALEGRÍAS**, con 5 ideas generadoras, lo que hace un 27.78%, **TRISTEZAS**, con 4 ideas generadoras, lo que hace un 22.22%, y **COLERA**, con 3 ideas generadoras, lo que hace un 16.67%. Según los resultados obtenidos de esta actividad, las personas generan una serie de sentimientos encontrados como satisfacción, alegrías, tristezas, cólera, al estar dentro del proceso de la jubilación por lo tanto se puede deducir que estas personas durante este proceso viven en

conflicto, por lo que su estado emocional se ve afectado y de esa manera también su autoestima.

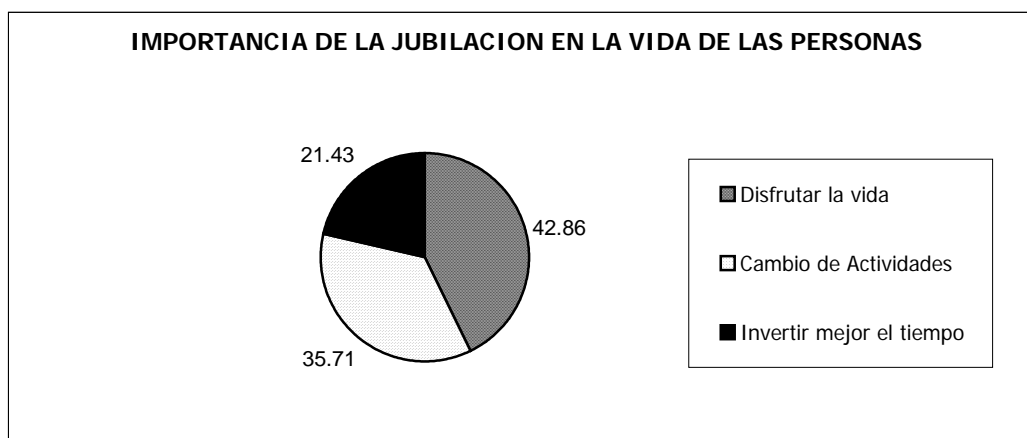
TERCERA ACTIVIDAD: La importancia de la Jubilación, con la metodología Lluvia de Ideas.

OBJETIVO: Definir la importancia de la jubilación, en la vida de las personas.

TABLA DE ESPECIFICACIONES

TEMA: Importancia de la Jubilación en la vida de las personas.

IDEAS GENERADORAS	CONCEPTO	CATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> * Disfrutar más la vida * Para acoplarse a nuevas situaciones * Para disfrutar a los hijos * Para dedicarse a la familia sin presiones de jefes * Para realizar otras actividades * Mas tiempo para ocuparse de la casa * Importante para la realización de metas personales y comunitarias * Se quita la presión de jefes y da libertad individual, para disfrutar de la vida. * Para realizar cambios en la vida * Para invertir mejor el tiempo * Para tener mejor calidad de vida * Porque da comodidad que en el trabajo no se dio * Para dejar la rutina * Para llevar una vida más tranquila establece en una institución. 	<ul style="list-style-type: none"> * Disfrutar la vida (6 ideas generadoras) * Cambio de actividades (5 ideas generadoras) * Invertir mejor el tiempo (3 ideas generadoras) 	<ul style="list-style-type: none"> * Disfrutar la vida: Sin presiones de jefes, hay libertad individual, se lleva una vida más tranquila, compartiendo con los hijos. * Cambio de actividades: acoplarse a nuevas situaciones, realizando otras actividades que permiten cambios en la vida, para dejar la rutina. * Invertir mejor el tiempo: más tiempo para ocuparse de la casa, teniendo mejor calidad de vida.



FUENTE: Actividad Lluvia de Ideas, para definir la Importancia de la Jubilación, con trabajadores y trabajadoras del INDE que se encuentran dentro de ese Proceso.

Las personas definieron la importancia de la Jubilación como: DISFRUTAR LA VIDA, con 6 ideas generadoras, lo que hace un 42.86%, CAMBIO DE ACTIVIDADES, con 5 ideas generadoras, lo que hace un 35.71%, INVERTIR MEJOR EL TIEMPO, con 3 ideas generadoras, lo que hace un 21.43%. Los trabajadores le dan la importancia de la jubilación porque adentro de esta etapa dejarán la rutina ya no habrá presión laboral disfrutarán a la familia, y es posible que algunos aprovechen el tiempo para seguir siendo productivos.

3.2.2. SISTEMATIZACION SEGUNDO TALLER

TEMA: La Tercera Edad

OBJETIVO: Los participantes determinan que es la Tercera Edad los elementos psicosociales que intervienen en ella y como pueden adaptarse a esta edad.

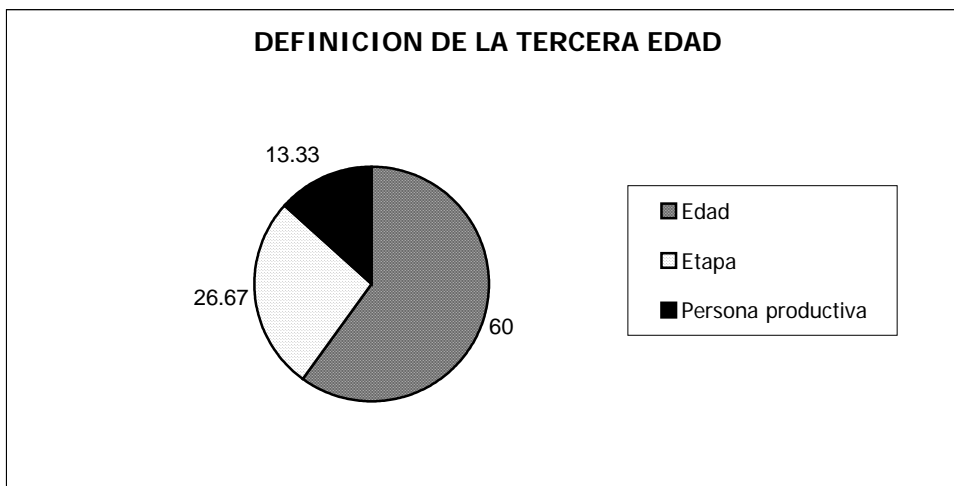
PRIMERA ACTIVIDAD: Definición de la Tercera Edad, por medio de la metodología Lluvia de ideas

OBJETIVO: Que los participantes definen que es la Tercera Edad.

TABLA DE ESPECIFICACIONES

TEMA: Definición de la Tercera Edad

IDEAS GENERADORAS	CONCEPTO	CATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> * Persona de 65 a 75 años de edad * Edad avanzada del ser humano * Edad madura * Edad en que el ser humano esta expuesto a enfermedades * Cambio de vida * Etapa satisfactoria * Etapa que se disfruta a los nietos * Etapa que se recuerda alegrías y Tristezas * Edad en que ya no lo contratan en las empresas * Edad en la que el cuerpo ya no resiste * Edad de oro * Una edad en la que hay que seguir adelante, luchando * Siempre trabajar * Edad en la que persona no es productiva para la empresa y si para la familia * Etapa satisfactoria pocos llegan a ella 	<ul style="list-style-type: none"> * Edad (9 ideas generadoras) * Etapa (4 ideas generadoras) * Persona productiva (2 ideas generadoras) 	<ul style="list-style-type: none"> * Edad: Persona de 60 a 75 años que esta expuesto a enfermedades, ya no lo contratan en las empresas, el cuerpo ya no resiste y hay que seguir adelante luchando, y es productiva para la familia. * Etapa: se recuerda alegrías y tristezas, se disfruta a los nietos y pocos llegan a ella. * Persona productiva: cambio de vida, trabajando siempre.



FUENTE: Actividad Lluvia de ideas, para definir la Tercera Edad, con trabajadores y trabajadoras del INDE que se encuentran dentro de ese Proceso.

Las personas definieron la Tercera como: **UNA EDAD**, con 9 ideas generadoras, lo que hace un 60%, **UNA ETAPA**, con 4 ideas generadoras, lo que hace un 26.67%, **PERSONA PRODUCTIVA**, con 2 ideas generadoras lo que hace un 13.33%. De acuerdo a los resultados se percibe que los participantes determinaron que en la tercera edad, las personas ya no son productivas, las empresas no los contratan, recuerdan alegrías y tristezas, el cuerpo ya no resiste. Esto nos demuestra que su autoestima esta baja.

SEGUNDA ACTIVIDAD: Elementos psicosociales que forman la Tercera Edad, con la metodología Trabajo en equipo

OBJETIVO: Determinar los elementos psicosociales que forman La Tercera Edad.

CONTENIDO: Esta actividad los participantes se formaron en cinco grupos y cada persona opina sobre los elementos que conforman la Tercera Edad:

- La Educación que permite transmitir conocimientos
- La aceptación personal y social de la Tercera Edad
- La salud
- El trabajo
- La recreación
- La familia
- Actividad física
- Actividad social
- Autoestima
- Religión
- Experiencia
- Alegrías
- Vivencias

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta actividad, los trabajadores determinaron que el trabajo, la salud, la familia, son elementos que intervienen en la Tercera Edad y estos se apoyan con la religión, las experiencias y la recreación por lo que se deduce que al fallar alguno de estos elementos la autoestima sufre su deterioro.

TERCERA ACTIVIDAD: Adaptación a la Tercera Edad, por medio de la metodología Lluvia de Ideas

OBJETIVO: Proponer acciones para adaptarse a la Tercera Edad.

CONTENIDO: Los participantes escribieron en una hoja las acciones que a criterio de ellos deberían darse en la Tercera Edad. Dando como resultado lo siguiente:

- Pasear
- Compartir con la familia
- Chequeos médicos periódicos
- Mantenerse en comunicación con los compañeros
- Dedicar tiempo a actividades comunitarias
- Integración a programa de adulto mayor
- Evitar el sedentarismo
- Realizar actividades deportivas
- Realizar obras sociales

De acuerdo a lo establecido por los participantes se hace necesario tomar en cuenta, que para adaptarse a la sociedad, hay que realizar actividades familiares, sociales, deportivas, religiosas y comunitarias.

De llevarse a cabo estas propuestas indudablemente la Autoestima de estas personas mejora pero de acuerdo a las circunstancias psicosociales de nuestro país Guatemala, no se llevan a cabo para las personas de esta edad por lo que se determina que la Autoestima la tienen baja.

3.2.3. SISTEMATIZACION TERCER TALLER

TEMA: La Autoestima

OBJETIVO: Que los participantes determinen que es la Autoestima, que elementos la conforman y cual es la importancia en la vida del ser humano.

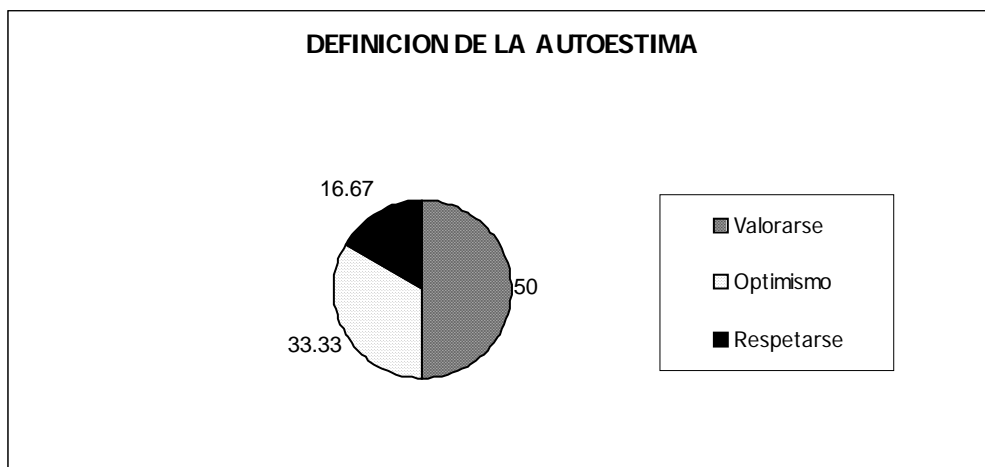
PRIMERA ACTIVIDAD: Definición de la Autoestima, con la metodología Lluvia de Ideas

OBJETIVO: Los participantes definen que es la Autoestima.

TABLA DE ESPECIFICACIONES

TEMA: Definición de la Autoestima

IDEAS GENERADORAS	CONCEPTO	CATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> * Levantarse con optimismo y reflejarlo a los demás * Cuidarse * Quererse * Valorarse como persona * Brindar amor y respeto a los demás * Valorar los buenos sentimientos de Uno * Ir sanamente al trabajo * Estimularse y poder estimular * Amarse * Florecimiento de la vida * Valorarse y recordar que somos campeones desde que nacemos * Respetarse un mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> * Valorarse (6 ideas generadoras) * Optimismo (4 ideas generadoras) * Respetarse (2 ideas generadoras) 	<ul style="list-style-type: none"> * Valoración: Buenos sentimientos, quererse y cuidarse como persona. * Optimismo: Estimularse y poder estimular, ir sanamente al trabajo, florecimiento de la vida. * Respeto: Brindar amor y respeto a uno mismo y a los demás.



FUENTE: Actividad Lluvia de ideas, para definir la Autoestima, con trabajadores y trabajadoras del INDE que se encuentran dentro de ese Proceso.

Las personas definieron que la Autoestima es: **VALORARSE**, con 6 ideas generadoras, lo que hace un 50%, **OPTIMISMO**, con 4 ideas generadoras, lo que hace un 33.33%, **RESPETARSE**, con 2 ideas generadoras, lo que hace un 16.67%. De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que la Autoestima es la capacidad que tienen las personas de amarse, quererse, cuidarse, respetarse, valorarse, estimularse, para brindar amor y respeto a los demás y vivir sanamente.

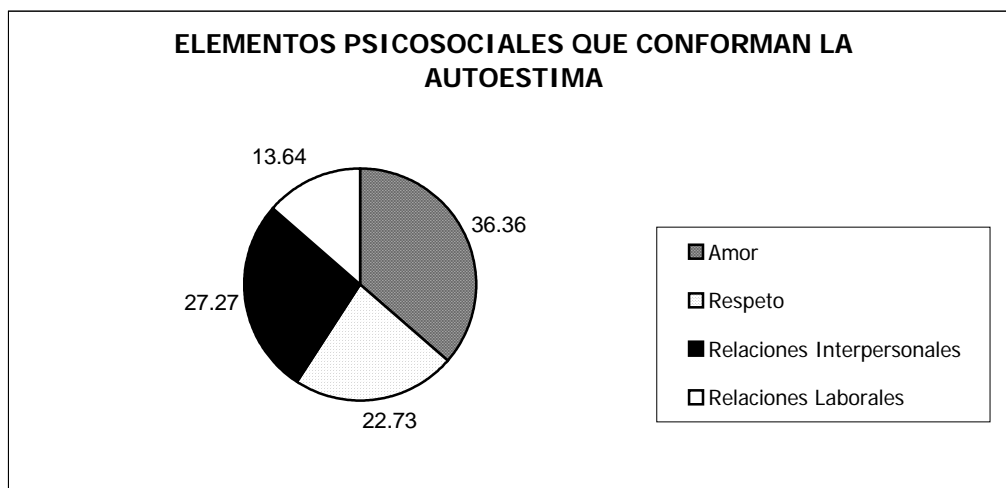
SEGUNDA ACTIVIDAD: Elementos Psicosociales que conforman la Autoestima, por medio de la metodología Trabajo en Equipo

OBJETIVO: Los participantes determina los elementos psicosociales que conforman la Autoestima.

TABLA DE ESPECIFICACIONES

TEMA: Elementos Psicosociales que conforman la Autoestima

IDEAS GENERADORAS	CONCEPTO	CATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> * Inteligencia * Amor * Sentimientos * Respeto * Valores * Motivación * Buen trabajo * Relaciones humanas * Servicio social * Hogar estable * Amor y ser amado * Solventes, espiritual, social y económico * Tener las comodidades necesarias * Ser querido * Ser respetado * Ser valorado * Ser estimado * La comunicación * Tener fe * Ser positivo * Tener recreación * Que sean fieles con uno 	<ul style="list-style-type: none"> * Amor (8 ideas generadoras) * Respeto (5 ideas generadoras) * Relaciones Interpersonales (6 ideas generadoras) * Relaciones Laborales (3 ideas generadoras) 	<ul style="list-style-type: none"> * Amor: es tener buenos sentimientos, amar y ser amado, sentirse querido, respetado, valorado, estimado y ser positivo. * Respeto: Tener valores, inteligencia y ser fieles. * Relaciones Interpersonales: Tener motivación, hogar estable, solvente social, espiritual y económico y realizar servicio social. * Relaciones Laborales: buen trabajo y recreación.



FUENTE: Actividad Trabajo en Equipo, para determinar los elementos psicosociales que conforman la Autoestima, con trabajadores y trabajadoras del INDE que se encuentran dentro de ese Proceso.

Las personas determinaron que los elementos psicosociales que conforman la Autoestima son: AMOR, con 8 ideas generadoras, lo que hace un 36.36%, RESPETO, con 5 ideas generadoras, lo que hace un 22.73%, RELACIONES INTERPERSONALES, con 6 ideas generadoras, lo que hace un 27.27% y RELACIONES LABORALES, con 3 ideas generadoras, lo que hace un 13.64%. Según los resultados obtenidos se puede apreciar que los elementos que intervienen en la Autoestima se dan en la familia, la escuela y el trabajo, donde se reciben manifestaciones de respeto, cariño, amor, buen trato, relaciones humanas, que hacen que las personas mejoren constantemente su Autoestima, aspectos que no se dan cuando se llega a la Tercera Edad como en el caso de los participantes en estos talleres. Y además Amor, respeto, relaciones interpersonales y relaciones laborales son elementos psicosociales que ayudan a tener una mejor autoestima.

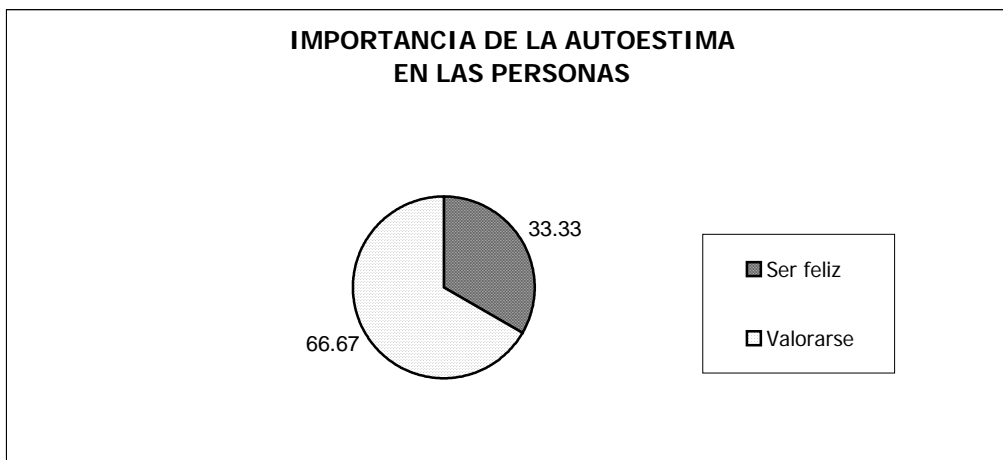
TERCERA ACTIVIDAD: La importancia de la Autoestima, con la metodología Lluvia de Ideas

OBJETIVO: Los participantes definieron la importancia de la Autoestima en la vida de las personas.

TABLA DE ESPECIFICACIONES

TEMA: Importancia de la Autoestima en las personas

IDEAS GENERADORAS	CONCEPTO	CATEGORIA
<ul style="list-style-type: none"> * Para sentirse contento * Para sentirse feliz y gozar la vida * Para valorizarse y valorizar a los demás * Para quererse uno y querer a los otros * Para tener mejor calidad de vida * Para superarse * Porque permite vivir mejor y dar amor a los hijos * Para tener satisfacción personal * Para tener mejor vida * Para sentirse bien * Para tener valor * Para desarrollo personal 	<ul style="list-style-type: none"> * Ser feliz (4 ideas generadoras) * Valorarse (8 ideas generadoras) 	<ul style="list-style-type: none"> * Felicidad: gozar la vida, satisfacción personal y sentirse bien. * Valorarse: quererse uno y querer a otros, tener mejor calidad de vida, superarse, vivir mejor y dar amor a los hijos, para tener mejor desarrollo personal.



FUENTE: Actividad Lluvia de ideas, para definir la importancia de la Autoestima, con trabajadores y trabajadoras del INDE que se encuentran dentro de ese Proceso.

Las personas definieron la importancia de la Autoestima como: **SER FELIZ**, con 4 ideas generadoras, lo que hace un 33.33%, y **VALORARSE**, con 8 ideas generadoras, lo que hace un 66.67%. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede deducir que la Autoestima hace pensar y sentir mejor a las personas fortaleciendo su capacidad de amarse, atenderse y de esa manera apreciar y amar a otros.

ANÁLISIS GENERAL DE LOS RESULTADOS

En referencia a la información obtenida después de la aplicación del test de Elwood Chapman, el cual mide el estado de Autoestima de las personas, se encontró que de las cincuenta personas investigadas, cuarenta y ocho de ellas que representan el noventa y seis por ciento de la muestra, tenían Autoestima baja y dos personas que representan el cuatro por ciento de esa muestra, tenían buena Autoestima, por lo que se infiere que el proceso de la Jubilación que viven los trabajadores y las trabajadoras les esta afectando su Autoestima.

De acuerdo al resultado obtenido de los talleres vivencias, se comprobó:

Con el taller de Jubilación: **a)** que definen a la Jubilación como: un derecho después de trabajar un determinado tiempo, una nueva etapa en la vida, una realización de una persona, integración de nuevos trabajadores más jóvenes a la empresa (reingeniería). **b)** que las personas que entran al proceso de la Jubilación sienten: satisfacción, alegría, tristeza y cólera. **c)** que definen la Importancia de la Jubilación como: un disfrute de la vida, un cambio de actividades, e invertir de mejor manera el tiempo.

Con el taller de la Tercera Edad: **a)** que definen la Tercera Edad como: una edad entre 60 a 75 años, una etapa en donde se recuerdan alegrías y tristezas, es una

persona productiva para la familia. **b)** que los elementos psicosociales que forman la Tercera Edad son: la Educación que permite transmitir conocimientos, la aceptación personal y social de la tercera edad, la salud, el trabajo, la recreación, la familia, actividad física, actividad social, autoestima, religión, experiencia, alegría y vivencias. **c)** proponen acciones para adaptarse a la Tercera Edad con: pasear, compartir con la familia, chequeos médicos periódicos, mantenerse en comunicación con los compañeros, dedicar tiempo a actividades comunitarias, integración a programa de adulto mayor, evitar el sedentarismo, realizar actividades deportivas y realizar obras sociales.

Con el taller de la Autoestima: **a)** que definen la Autoestima como: valorarse, optimismo y respeto. **b)** que elementos psicosociales conforman la Autoestima: amor, respeto, relaciones interpersonales y relaciones laborales. **c)** que la importancia de la Autoestima es: ser feliz y valorarse.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

1. Los resultados de esta investigación han demostrado que a las personas el proceso de la Jubilación les afecta su aprecio, estima y valoración personal, por lo que se acepta verdadera la hipótesis planteada.
2. El 96 % de personas encuestadas durante esta investigación, demostraron tener afectada negativamente la autoestima.
3. Realizando talleres para capacitar a las personas dentro del proceso de la Jubilación logran comprender a la jubilación, como una realización, un derecho y una oportunidad en la vida.
4. Después de capacitadas las personas valoran la jubilación, como un acontecimiento de una nueva vida, libre de rutina y de la presión laboral.
5. De acuerdo a lo establecido por los participantes se hace necesario tomar en cuenta, que para adaptarse a la sociedad, hay que realizar actividades familiares, sociales, deportivas, religiosas y comunitarias.

4.2 RECOMENDACIONES

1. Las instituciones del sector público y privado, deben diseñar y ejecutar programas de capacitación con respecto a la jubilación, a sus trabajadores para que tengan una concepción adecuada de lo que significa en la vida de los seres humanos.
2. Que las diferentes Universidades en su rama de Ciencias Psicológicas, deben crear programas de atención a la Autoestima en las personas de la Tercera Edad, que se encuentran laborando y previó a jubilarse.
3. De acuerdo a la evaluación de los talleres los participantes recomiendan que se continúe con este tipo de talleres que la participación de todos los trabajadores.
4. Organizar un comité de personas en proceso de la Jubilación, para que ellos reciban capacitación de estos temas y ellos sean monitores para atender las necesidades de los trabajadores en proceso de jubilación.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre de Trabamino, Delia. FAMILIA, AUTOESTIMA Y VEJEZ. Primera Edición. Impresos A&M, Guatemala C.A. 204 p.p.
- Belsky, Janet. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO. Segunda Edición. Editorial Masso, S.A., Barcelona, España. 459 p.p.
- Calderón, Guillermo. DEPRESIÓN. Editorial Trillas. México. Año 1989. 252 p.p.
- Chapman, Elwood N. ACTITUD. Segunda Edición. Grupo Editorial Iberoamérica, S.A. de C.V. México. Año 1990. 115 p.p.
- Coutier, Dense, et.al. TERCERA EDAD ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION. Editorial Gymnos, Madrid. Año 1990. 282 p.p.
- Fensterheim, Herbert y Jean Bear. NO DIGA SI CUANDO QUIERE DECIR NO. Primera Edición. Editorial Grijalbo S.A. Miguel Hidalgo, México. Año 1993. 407 p.p.
- Fernández Ballesteros, Rocio, et.al. EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA VEJEZ. Editorial Martínez Roca. Barcelona. España. Año 1992. 259 p.p.
- Fiske, Marjorie. EDAD MADURA. Editorial Harla, S.A. México D.F. Año 1980. 128 p.p.
- Fromme, Allan. LIBERACIÓN, PSICOLOGÍA DE LA ANGUSTIA. Primera reimpresión. Editorial Paz. México. Año 1984. 276 p.p.
- Hernández Sampieri, Roberto, et. al. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Tercera Edición, Editorial Mc Graw Hill. México. 689 p.p.
- Leer, Ursula. PSICOLOGÍA DE LA SENECTUD PROCESO Y APRENDIZAJE DEL ENVEJECIMIENTO. Editorial Herber. Barcelona. Año 1998. 434 p.p.
- Martín-Baro, Ignacio. ACCION E IDEOLOGÍA. Octava Edición. Talleres Gráficos UCA. El Salvador. Año 1997. 455 p.p.

A N E X O S

CUESTIONARIO

Dirigido a trabajadores y trabajadoras del Instituto Nacional de Electrificación que se encuentran dentro del proceso de jubilación de las áreas Guatemala Sur y Oficinas Centrales.

Dicha información será utilizada para la aplicación del test de Autoestima "¿Cuál es su nivel de Autoestima?" de Elwood Chapman.

INSTRUCCIONES

Marque con una X el cuadro que corresponda.

1. Área o Centro de trabajo Guatemala Sur ☐ Oficinas Centrales ☐

2. Puesto Operativo ☐ Administrativo ☐ Profesional Universitario ☐

3. Tiempo de laborar 10-19 ☐ 20-29 ☐ 30 ó más ☐

4. Empresa para lo que trabaja ETCEE ☐ EGGE ☐
 ENTE CORPORATIVO ☐

5. Sexo Femenino ☐ Masculino ☐

6. Edad 50-54 ☐ 55-59 ☐ 60-64 ☐
 65 en adelante ☐ Especificar _____

7. Se encuentra actualmente en proceso de jubilación

SI

NO

TEST DE AUTOESTIMA

¿CUÁL ES SU NIVEL DE AUTOESTIMA? de Elwood Chapman, año 1990.

INSTRUCCIONES

Marque "V" de verdadero o "F" de falso después de cada afirmación, según se relacione con lo que usted piensa.

	F	V
1. Considero que mi trabajo / desarrollo personal ha progresado más por suerte que porque yo lo merezca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. A menudo me encuentro preguntándome: "¿Por qué no puedo tener más éxito?".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. No creo estar trabajando al máximo de mi potencial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Considero un fracaso el no lograr mis objetivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Cuando los demás son amables conmigo, sospecho de ellos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. El alabar a los demás por sus virtudes muchas veces me hace sentir incómodo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Es difícil ver que ascienden a mis compañeros de trabajo porque muchas veces siento que yo lo merezco más.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. No creo que nuestra mente tenga una influencia directa sobre nuestro bienestar físico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cuando las cosas van bien, por lo general no me duran mucho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Le doy gran importancia a lo que los demás piensan de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Me gusta impresionar a mi supervisor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Me resulta difícil enfrentar mis errores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. No siempre me siento cómodo explicando lo que quiero decir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Me resulta difícil pedir disculpas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tiendo a aceptar lentamente los cambios en el trabajo debido a mi miedo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continúa página 2

Página 2

F	V
----------	----------

16. Aplazar las cosas es uno de mis hábitos de trabajo.

--	--

17. A menudo me encuentro pensando: "¿Para qué intentarlo?, no lo lograré".

--	--

18. Cuando mi jefe me felicita, por lo general no lo creo.

--	--

19. No creo que mis compañeros de trabajo deseen que yo avance en el terreno profesional.

--	--

20. Evito tratar a la gente a la que considero no agradar.

--	--

21. Mi actitud hacia la vida podría mejorar.

--	--

22. Para ser honesto, tiendo a culpar a mis padres de lo que está sucediendo con mi vida.

--	--

23. Me resulta difícil ver lo bueno en los demás.

--	--

24. No considero que la gente pueda cambiar sus actitudes.

--	--

25. Realmente no creo que un libro de autoayuda pueda marcar una diferencia en la autoestima de nadie.

--	--

TALLER No. 1**TEMA**
OBJETIVO

La Importancia de la Jubilación

Los participantes determinan que es la Importancia de la Jubilación, que elementos la conforman y cual es la importancia en la vida del ser humano.

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACION
Los participantes son informados de cada una de las actividades del taller.	Lectura de la planificación del taller.	Las facilitadoras-investigadoras dan lectura de la planificación del taller.	Humanos: Facilitadores, participantes en taller. Materiales: Planificación del taller, sillas, mesas.	5 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Que los participantes estan informados de lo planificado.
Los participantes definen que es la Jubilación.	Lluvia de Ideas	Cada uno de los participantes del taller, en forma verbal, exponen que es la Jubilación, y las facilitadoras escriben en un papelógrafo cada una de las ideas expuestas.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelógrafo, marcadores.	25 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelógrafo escrito con todas las ideas expuestas.
Los participantes determinan los elementos psicosociales que forman la Jubilación	Trabajo en equipo	Los participantes se forman en cinco grupos y cada persona opina sobre los elementos que conforman la Jubilación y en un papelógrafo escriben cada uno de los elementos y luego esto se presenta a la general.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelografos con las ideas escritas.
Los participantes socializan los elementos que conforman la Jubilación.	Asamblea	Los participantes reunidos en asamblea escuchan la lectura del trabajo de cada grupo.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Exposición de los grupos.
Los participantes determinan como se forma la Jubilación.	Análisis y Síntesis	Cada persona en una hoja tamaño carta, escribe, como se forma la Jubilación, luego se reúne una puesta en común escrita en los papelografos.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Hojas de papel, bolígrafos, papelografos.	45 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelografos con las ideas escritas y las hojas de cada participante.

TALLER No. 1**TEMA**
OBJETIVO

La Importancia de la Jubilación

Los participantes determinan que es la Importancia de la Jubilación, que elementos la conforman y cual es la importancia en la vida del ser humano.

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUACION
Los participantes socializan los elementos que forma la Jubilación.	Asamblea	Los participantes reunidos en asamblea escuchan la lectura del trabajo de cada grupo.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Exposición de los grupos.
Los participantes definen la importancia de la Jubilación en la vida de las personas.	Lluvia de Ideas	Cada uno de los participantes del taller, en forma verbal, exponen cual creen que es la importancia de la Jubilación, y las facilitadoras escriben en un papelografo cada una de las ideas expuestas.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelógrafo, marcadores.	25 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelografo escrito con todas las ideas expuestas.
Los participantes socializan la importancia de La Jubilación.	Asamblea	Los participantes reunidos en asamblea escuchan la lectura del trabajo de cada grupo.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Exposición de los grupos.
Que los participantes tengan un conocimiento más extenso de lo que es la Jubilación y si les quedo claro el tema.	Conclusiones, preguntas y respuestas.	Los participantes escucharan a las investigadores de las conclusiones respectivas.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	15 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Que respondan satisfactoriamente las preguntas que se les realicen.

TALLER No. 2**TEMA**

La Tercera Edad

OBJETIVO

Los participantes determinan que es la Tercera Edad, que elementos la conforman y cual es la importancia en la vida del ser humano.

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUACION
Los participantes son informados de cada una de las actividades del taller.	Lectura de la planificación del taller.	Las facilitadoras-investigadoras dan lectura de la planificación del taller.	Humanos: Facilitadores, participantes en taller. Materiales: Planificación del taller, sillas, mesas.	5 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Que los participantes estan informados de lo planificado.
Los participantes definen que es la Tercera Edad	Lluvia de Ideas	Cada uno de los participantes del taller, en forma verbal, exponen que es la Tercera Edad, y las facilitadoras escriben en un papelógrafo cada una de las ideas expuestas.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelógrafo, marcadores.	25 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelógrafo escrito con todas las ideas expuestas.
Los participantes determinan los elementos psicosociales que forman la Tercera Edad.	Trabajo en equipo	Los participantes se forman en cinco grupos y cada persona opina sobre los elementos que conforman la Tercera Edad y en un papelógrafo escriben cada uno de los elementos y luego esto se presenta a la general.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelografos con las ideas escritas.
Los participantes socializan los elementos que conforman la Tercera Edad.	Asamblea	Los participantes reunidos en asamblea escuchan la lectura del trabajo de cada grupo.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Exposición de los grupos.

TALLER No. 2**TEMA**
OBJETIVO

La Tercera Edad

Los participantes determinan que es la Tercera Edad, que elementos la conforman y cual es la importancia en la vida del ser humano.

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUACION
Los participantes definen la importancia de la Tercera edad en la vida de las personas.	Lluvia de Ideas	Cada uno de los participantes del taller, en forma verbal, exponen cual creen que es la importancia de la Tercera Edad, y las facilitadoras escriben en un papelografo cada una de las ideas expuestas.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelógrafo, marcadores.	25 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelografo escrito con todas las ideas expuestas.
Los participantes socializan la importancia de Tercera Edad.	Asamblea	Los participantes reunidos en asamblea escuchan la lectura del trabajo de cada grupo.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Exposición de los grupos.
Que los participantes tengan un conocimiento más extenso de lo que es Tercera Edad y si les quedo claro el tema.	Conclusiones, preguntas y respuestas.	Los participantes escucharan a las investigadores de las conclusiones respectivas.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	15 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Que respondan satisfactoriamente las preguntas que se les realicen.

TALLER No. 3**TEMA
OBJETIVO**

La Autoestima
Los participantes determinan que es la Autoestima, que elementos la conforman y cual es la importancia en la vida del ser humano.

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACION
Los participantes son informados de cada una de las actividades del taller.	Lectura de la planificación del taller.	Las facilitadoras-investigadoras dan lectura de la planificación del taller.	Humanos: Facilitadores, participantes en taller. Materiales: Planificación del taller, sillas, mesas.	5 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Que los participantes estan informados de lo planificado.
Los participantes definen que es la Autoestima	Lluvia de Ideas	Cada uno de los participantes del taller, en forma verbal, exponen que es la Autoestima, y las facilitadoras escriben en un papelógrafo cada una de las ideas expuestas.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelógrafo, marcadores.	25 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelógrafo escrito con todas las ideas expuestas.
Los participantes determinan los elementos psicosociales que forman la Autoestima.	Trabajo en equipo	Los participantes se forman en cinco grupos y cada persona opina sobre los elementos que conforman la Autoestima y en un papelógrafo escriben cada uno de los elementos y luego esto se presenta a la general.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelgrafos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelgrafos con las ideas escritas.
Los participantes socializan los elementos que conforman la Autoestima.	Asamblea	Los participantes reunidos en asamblea escuchan la lectura del trabajo de cada grupo.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelgrafos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Exposición de los grupos.
Los participantes determinan como se forma la Autoestima.	Ánisis y Síntesis	Cada persona en una hoja tamaño carta, escribe, como se forma la Autoestima, luego se reúne una puesta en común escrita en los papelgrafos.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Hojas de papel, bolígrafos, papelgrafos.	45 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelgrafos con las ideas escritas y las hojas de cada participante.

TALLER No. 3**TEMA
OBJETIVO**

La Autoestima

Los participantes determinan que es la Autoestima, que elementos la conforman y cual es la importancia en la vida del ser humano.

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUACION
Los participantes socializan los elementos que forma la Autoestima.	Asamblea	Los participantes reunidos en asamblea escuchan la lectura del trabajo de cada grupo.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Exposición de los grupos.
Los participantes definen la importancia de la Autoestima en la vida de las personas.	Lluvia de Ideas	Cada uno de los participantes del taller, en forma verbal, exponen cual creen que es la importancia de la Autoestima, y las facilitadoras escriben en un papelógrafo cada una de las ideas expuestas.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelógrafo, marcadores.	25 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Papelógrafo escrito con todas las ideas expuestas.
Los participantes socializan la importancia de La Autoestima	Asamblea	Los participantes reunidos en asamblea escuchan la lectura del trabajo de cada grupo.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	30 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Exposición de los grupos.
Que los participantes tengan un conocimiento más extenso de lo que es la Autoestima y si les quedo claro el tema.	Conclusiones, preguntas y respuestas.	Los participantes escucharan a las investigadoras de las conclusiones respectivas.	Humanos: Facilitadores, participantes Materiales: Papelografos, marcadores, sillas y mesas.	15 minutos	Lesbia Canel Mónica Aguilar	Que respondan satisfactoriamente las preguntas que se les realicen.

RESUMEN

A los trabajadores del Instituto Nacional de Electrificación INDE en las áreas de Oficinas Centrales y Guatemala Sur, se les considera como personas productivas de los 18 a los 40 años y pasada esa edad ya deben empezar el proceso de la jubilación.

No existe dentro de esa Institución un programa que oriente e informe con respecto a la jubilación como Derecho Laboral, ni actividades que los prepare psicosocialmente para recibir este derecho con júbilo. En esta investigación se encontró como una característica de las personas investigadas que su baja autoestima es provocada por sentirse aislados improductivos y sin perspectivas de la vida por estar jubilados.

La capacidad de estimarse, apreciarse o valorarse se ve afectada cuando el trabajador o trabajadora comienza el proceso de la jubilación manifestando desinterés, pérdida del sentido de humor, impuntuales y poco solidarios.

La información recolectada en este trabajo se hizo a través de tres talleres y la aplicación del Test de Autoestima de Elwood Chapman a 25 hombres y 25 mujeres que llevaban el proceso de jubilación, dando como resultado que 48 personas tienen baja autoestima.

Finalmente se recomienda a las Instituciones del Sector Público y Privado diseñar y ejecutar Programas de Capacitación para sus trabajadores orientados a la jubilación.

A las diferentes Universidades en su rama de Ciencias Psicológicas crear Programas de Autoestima para las personas de la tercera edad que se encuentren laborando y previo a jubilarse.